aaii lv mii (Gujarati Edition) - Vachhani, Dr. Jayesh

Vachhani, Dr. Jayesh


આઇ લવ મી
ડૉ. જયેશ વાછાણી

આઇ લવ મી

ડૉ. જયેશ વાછાણી

I Love Me

A collection of articles

Written by Dr. Jayesh Vachhani

Published by Poorvi Press Pvt. Ltd. Rajkot
2020

ISBN : 978-81-924885-7-8

પ્રથમ આવૃત્તિ : નવેમ્બર, ૨૦૨૦
દ્વિતીય આવૃત્તિ : એપ્રિલ, ૨૦૨૧

₹ ૪૫૦/-

મુદ્રક – પ્રકાશક – વિતરક
પૂર્વી પ્રેસ પ્રા.લિ.
૧, લોહાનગર, ગોંડલ રોડ, રાજકોટ.
ફોન : ૨૩૭૬૬૦૧, ૯૪૨૮૨ ૦૨૦૮૨
email : poorvipressltd@yahoo.com



સપ્રેમ

પ્રકાશક પૂર્વી પ્રેસ,
કવર પેઈજ તથા ઈલસ્ટ્રેશન માટે આર્ટિસ્ટ સાગર કાલરીયા,
જોડણી જોઈ જવા બદલ શિક્ષિકા પૂનમ કાલરીયા,
પેઈજ ટાઈપ સેંટિંગ માટે ડિઝાઈનર સુનિલભાઈ પંચાલનો

અને

ફેમિલી ફોરએવર,
નિયર એન્ડ ડિયર વાછાણી પરિવાર,
મોસાળ ભાલોડીયા તથા માસિયાર પરિવાર અને ફળદુ પરિવાર,
વી આર વન અને ફ્રેન્ડસ ફોરએવર મિત્ર પરિવાર,
ટોપ ટેન પાડોશી પરિવાર, શ્રીજી અને પ્રમુખ બિલ્ડર્સ પરિવાર,
ઉમિયા પરિવાર અને ક્વોલિટી સર્કલના સાથીઓ,
વાચકો, વિદ્યાર્થીઓ, ચાહકોનો...

આભાર

સંભાળ, સંવેદન, સમજણ અને સુખના
ઋણાનુબંધથી મને સતત કર્મમય રાખનાર,

મમ્મી નર્મદાબેન
બહેન સોનલ
જીવનસંગિની નીતલ
દીકરી આત્મજાને

અર્પણ

આરંભ

જાતને પ્રેમ કરી જગતને ચાહવાની વાત

'આઈ લવ ઓલ' સુધી પહોંચવાનું પહેલું પગથિયું 'આઈ લવ મી' છે. જાત ગમશે તો જગત ગમશે. આપણને આપણે જ નહિ ગમતા હોઈએ તો દુનિયા આપણને કઈ રીતે પસંદ કરશે? અને એથી જ પહેલાં જાત પર કામ કરી એને ચાહવા યોગ્ય બનાવી, એના પ્રેમમાં પડવું જરૂરી લાગે છે. જાતને જાતે મહત્વ આપી, ખુદને ગર્વ અને ગૌરવ થાય એવું જીવી શકીશું તો આપમેળે આપણને બધા અને બધાને આપણે ગમવા લાગીશું. આ પુસ્તકનો થીમ લવ યોરસેલ્ફનો છે. જાતને ચાહવાનો છે. અહીં વાત રાજા નારસિસ્ટ થવાની નથી, માત્ર જાતને જ ચાહવા પૂરતી સીમિત નથી, પણ 'આઈ લવ ઓલ' સુધી પહોંચવા માટેની આ એક શરૂઆત છે. હું મને ગમીશ તો બીજાને હું અને મને બીજા ગમશે. 'આઇ લવ મી' થી વાયા 'આઇ લવ યુ' અને 'આઈ લવ યુ ટુ' થઇને 'આઇ લવ ઓલ' સુધી પહોંચવાનો આ એક વિચાર છે. બીજાને ખુશ કરવા આપણે ખુશ રહેવું જોઈએ. સુખ વહેંચવા આપણી પાસે એની સિલક તો હોવી જોઈએને!

થયેલા અનુભવો અને ઘટતી ઘટનાઓથી સમજાયેલું, લાગેલું અહીં લખ્યું છે. જેવું સમજાણું છે એવું જીવવાનો, સજાગપણે પ્રયત્ન ચાલુ છે. સો ટકા સફળતા નથી મળી પણ ક્યાં અમલનો અભાવ છે, ક્યાં વિચાર અને વર્તનમાં ગેપ છે એ જોવા જાણવાની ટેવ જરૂર પડી છે. આ પુસ્તકની દરેક વાત વિચારવાની છે, માની લેવાની નથી. મને લાગે છે એવું બધાને ન પણ લાગે. અને એ જ તો માણસ હોવાની સાબિતી છે.

થોડી મિનિટોની નિરાંતમાં પણ હાથમાં લીધેલા આ પુસ્તકને ખોલી, એનો ગમે તે એકાદ લેખ વાંચી શકાય એ માટે સાઈઝ, લેઆઉટ અને ડિઝાઇનમાં તકેદારી રાખી છે. લેખને નાનો રાખી, એની વાતને વિચારવાનો વાચકને સમય રહે એની કાળજી રાખી છે. પુસ્તકના ઘણાખરા લેખ 'ફુલછાબ'ની મારી કોલમ 'ટચવુડ'માં પ્રસિધ્ધ થઇ ચૂક્યાં છે.

આ પુસ્તક વર્તમાનનો આનંદ લેવાનું ઈજન છે. જાત સાથે મળવાનો મોકો છે. જે છે એને માણવાની ભલામણ છે. આ પુસ્તક સૌના જીવનને ચાહવાનો અવસર આપે એજ આશા અને ઉમળકો!

ડૉ. જયેશ વાછાણી
૧૪,નવેમ્બર,૨૦૨૦–દિપાવલી
રાજકોટ.
profvachhani@gmail.com







આઈ એમ પ્રાઉડ ઑફ મી

ઘણીવાર જાણતા અજાણતા આપણે આપણી જાતને અંડર એસ્ટીમેટ કરતા હોઈએ. આજુબાજુમાં રહેલા કે જેમને મળ્યાં પણ નથી એવા બીજાઓથી જલ્દી પ્રભાવિત થઈ જઈ આપડે તો કાંઈ નથી એવું ફિલ કરતા હોઈએ. બીજાનું જ કે એમનું જ બધું સારું કે સાચું એવું માની લઈએ છીએ. પરંતુ બીજાથી ઈમ્પ્રેસ થયા બાદ તેની નજીક જવાનું કે રહેવાનું બને ત્યારે ખબર પડે કે લે આના કરતા તો આપણે સો ગણા સારા છીએ. બીજા સાથે સમય ગાળવાનું બને, વાતચીત થાય, વ્યવહાર સમજાય ત્યારે આપણને આપણી ખૂબીઓની ખબર પડે. બીજાની ખામીઓ નજરે ચડે ત્યારે અચરજ સાથે આપણે એના જેવા નથી એનો આનંદ થાય. આપણે બીજાથી ફટાફટ ઈમ્પ્રેસ થઈ જઈએ છીએ પણ જાતને શાબાશી આપવામાં વાર લગાડીએ છીએ. આપણામાં જે સારી બાબતો છે તેને

આપણી કોઈ બાબતોથી માબાપ, પત્ની કે સંતાનને શરમ ન આવે, આપણી કોઈ બાબત એને સમાજથી સંતાડવી ન પડે તો એનો આનંદ એને અને ગર્વ આપણને થવો જ જોઈએ.

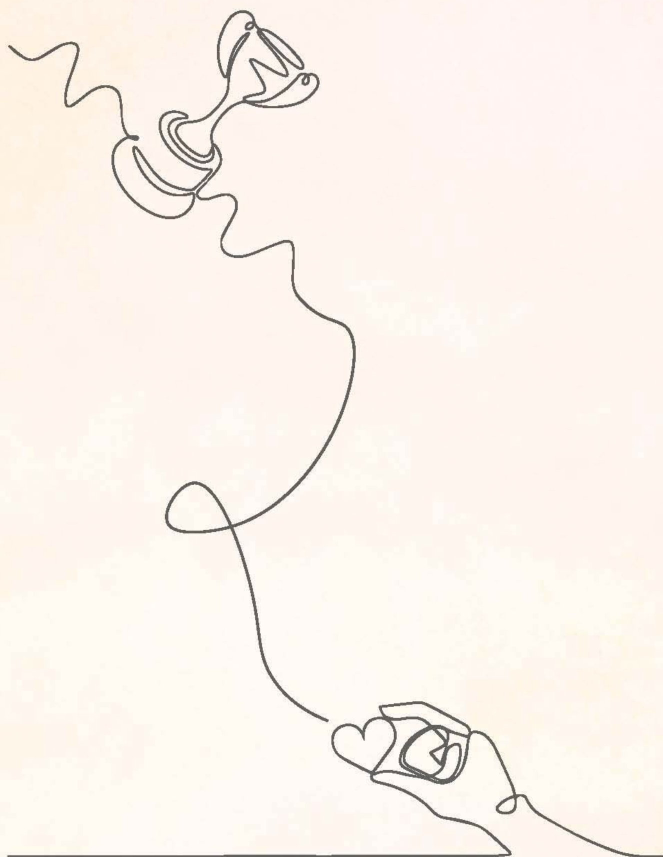
અવગણીએ છીએ. બીજા સાથે આપણી જાતને સરખાવી, બીજાની દેખાતી સારી બાબતોના આપણે ઉદાહરણ આપીએ છીએ પણ આપણામાં જે સારું છે તેને પંપાળવાનું કે સાચું છે તેનો ગર્વ લેવાનું આપણે ચૂકી જઈએ છીએ. જાતને પણ ક્યારેક જાતે ગીફ્ટ કે ગ્રીટિંગ આપવું પડે.

એવું ઘણું છે જે આપણામાં છે તેની બીજાને ઈર્ષા છે, બીજાને આપણી ઘણી વાતો ગમે છે પણ આપણને એની ખબર નથી. સ્વભાવ, સંસ્કાર, શિક્ષણ અને સમજણ જેવી આપણી ઘણી સારી ટેવો કે બાબત છે જેનું આપણે ખુદે પ્રાઉડ લેવું પડે. વ્યસન ન હોવું, પરિવારને સમય આપવો, વ્યવહારમાં રહેવું, ખોટા ખર્ચા ન કરવા, રીતભાત મુજબ જીવવું, યોગ્ય કામ કરતા રહેવું, સંતાન કે પરિવારજનોની સગવડતા સાચવવી, નવું શીખવું, ભૂલો સ્વીકારવી અને ફરી ન કરવી, યોગ્ય આર્થિક આયોજન કરવું, વ્યવસ્થિત લાઈફ સ્ટાઈલ રાખવી, છકવું નહિ અને બળવું નહિ, તબિયત જાળવવી વગેરે નાની લાગતી બાબતો પર ધ્યાન દઈએ તો ખ્યાલ આવે કે આપણે ઘણા સારા છીએ, વ્યવસ્થિત છીએ. અને જો હોઈએ તો ભલે એ બાબત નાની હોય તો પણ તેનો ગર્વ જાતે લેવો જ જોઈએ. બીજા ન કહે કે વખાણ ન કરે તો કંઈ નહિ પણ ખુદની પીઠ ખુદે જ થપથપાવી જોઈએ. જાતે જાતનું પેમ્પરીંગ કરવું જોઈએ. ખુદની ખૂબીઓથી ખુશ થવું જોઈએ.

આજ સુધી શરાબ કે માવાને હાથ ન અડાડ્યો હોય તે કાંઈ નાનીસુની વાત નથી, ભણવામાં એડમીશન વખતે એક રૂપિયો ડોનેશનનો આપવો ન પડ્યો હોય તે ખુબ જ મોટી વાત છે. જાત મહેનતે ધંધો કર્યો હોય કે વધાર્યો હોય

અથવા ખુદની આવડત અને નિષ્ઠાથી નોકરી મેળવી હોય અને કરી હોય તે જેવી તેવી વાત નથી. દારૂ પીતા કે જુગાર રમતા પકડાઈને કે ખોટા ધંધામાં ખોટ કરીને માબાપનું મોઢુ નીચું ન કરાવ્યું હોય તે બહુ મોટી બાબત છે અને આવી જ બેલેન્સ સીટમાં ઉધાર બાજુ ન લખાતી બાબતોનો સરવાળો કરી જાતને એનું ગર્વરૂપી બોનસ આપવું જરૂરી છે. આપણી કોઈ બાબતોથી માબાપ, પત્ની કે સંતાનને શરમ ન આવે, આપણી કોઈ બાબત એને સમાજથી સંતાડવી ન પડે તો એનો આનંદ એને અને ગર્વ આપણને થવો જ જોઈએ. આપણે સારું શું કરીએ છીએ એના કરતાં આપણે ખરાબ કંઈ કરતા નથી એનો પણ આપણને ગર્વ હોવો જોઈએ. એક લેવલથી ઊંચે નથી જઈ શક્યાં એના ગમને બદલે આપણે એક મર્યાદાથી નીચે નથી ગયા એનો ગર્વ હોવો જરૂરી છે. આપણી પોતાની યોગ્ય કે સારી વાત, વિચાર, સમજણ, આયોજન, નીતિ, સિધ્ધાંત, ટેવ માટે ખુદ પણ ક્યારેક કહેવું જોઈએ કે આઈ એમ પ્રાઉડ ઓફ મી. વિચારજો.







જીતવું જરૂરી નથી, જીવવું જરૂરી છે

ઘણીવાર આપણે જીતવા જીદે ચડતા હોઈએ છીએ. કશુંક મેળવવાં, મનાવવા આકાશપાતાળ એક કરીએ છીએ ત્યારે આવી વધુ પડતી જીદની આડઅસરને નજરઅંદાજ કરતા હોઈએ છીએ. બધે જ સૌથી વધુ મેળવવાં અને સૌથી પહેલા પહોંચવાની હોંશ ક્યારેક હાનિ પહોંચાડતી હોય છે. બીજાથી આગળ રહેવા, સદા જીતતા રહેવાની લ્હાયમાં જીવવાનું ભૂલાય જતું હોય છે. જીતનો નશો ભારે પડતો હોય છે. જીતના નશામાં જીવન ભૂલાય જતું હોય છે. ભેગું કરી લેવાની અને મોટા દેખાવાની દોડમાં કરવા જેવું ઘણું રહી જતું હોય છે. એના કરતાં'ય આવી જીદથી મેળવેલી જીતથી કાંઈ મોટો ફેર પડતો નથી. મોટા દેખાવું અને મોટા હોવું બંનેમાં બહુ મોટો ફરક છે. જેવા નથી એવા ધરાર દેખાવાથી એવા થઈ જવાતું નથી. એનો પરપોટો વહેલો મોડો તો ફૂટે જ છે.

> **કામ હોય, ગરજ હોય, સ્વાર્થ હોય ત્યારે કેમ છો પૂછનારાઓને તમો મજામાં છો કે નહિ એની સાથે કશો જ સંબંધ નથી.**

ઘાંઘા થઇને બીજાને જોઈને ત્રેવડ કરતા વધારે તણાવાની બહુ જરૂર લાગતી નથી. એનાથી નહિ ઘરના કે નહિ ઘાટનાં જેવી પરિસ્થિતિ સર્જાય છે. હડિયાપટ્ટીમાં હાશકારો ભૂલાય જાય છે. પરિવાર સાથે ગાળવાનો સમય વીતી જાય છે. જાત સાથે મળવાનો મોકો ચૂકી જવાય છે. આ જીતવાની હરીફાઈમાં આપણે કેટલાક અંગતને યાદ રાખવાનું ભૂલી જઈએ છીએ, જ્યારે લોકો પણ આપણે મેળવેલી જીત કે પૂરી કરેલી જીદને બહુ જલદીથી ભૂલી જ જતા હોય છે. જેમ આપણને બીજાની જીતમાં ઓછો રસ હોય તેમ બીજાને પણ આપણી જીત કે જીદમાં બહુ રસ હોતો નથી. ક્યારેક બીજા સામે હારીને પણ જાતે જીતી જવાતું હોય છે. દલીલ કે દેખાડી દેવા કરતા એને એના રસ્તાએ છોડી આપણે આપણી રીતે રહેવાય. જરૂર જણાય તો અને ત્યારે સમજાવાય, ફોડ પડાય, ભૂલ થઇ હોય તો માફી મંગાય છતાં પણ એને સમજવું કે સ્વીકારવું જ ન હોય તો આવજો કહી બે રોટલી વધુ ખવાય.

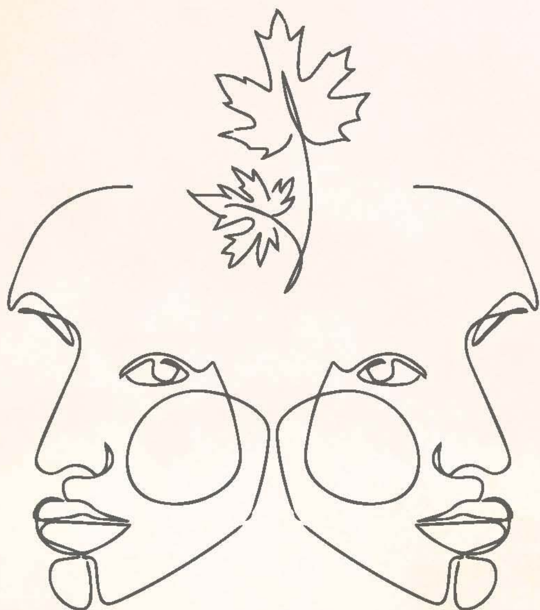
આપણી પાસે હોદ્દો, સત્તા, પૈસા હોય ત્યારે મળતું માનપાન આપણને નહિ પણ પેલા પૈસા, હોદ્દો અને સત્તાને મળતું હોય છે. આપણી મોટી ભૂલ એ છે કે આપણે એવું માની લઈએ છીએ કે એ માનપાન આપણને મળે છે. કામ હોય, ગરજ હોય, સ્વાર્થ હોય ત્યારે કેમ છો પૂછનારાઓને તમો મજામાં છો કે નહિ એની સાથે કશો જ સંબંધ નથી. એને તો અત્યારે તમારો ઉપયોગ કરવો છે અને જયારે તમે એમને બિનઉપયોગી લાગશો ત્યારે એ તમને ભૂલી જશે. હવે આવી સ્થિતિમાં કોઈ ભાઈ ભાઈ કરે એટલે ચગી ન જવાય અને એ જ પાછો મોઢું મલકાવામાંથી'ય જાય તો દુઃખી ન થવાય. વર્ષના વચલા દિવસે કોઈક કંઈક વાહ વાહ કરે કે તરત જ હરખપદુડા થઇ જઈ, બીજું બધું પડતું મેલી એની

સેવામાં હાજર થઈ જવાની'ય જરાય જરૂર નથી. કરાય, બધાનું કામ કરાય પણ મૂર્ખ બનાવી જાય એટલી હદે મહાન ન થવાય.

ખુદને અને પોતીકાઓને પહેલી પ્રાયોરિટી આપવી જોઈએ તેમજ પોતીકાઓની પહેચાન કરતા પણ આવડવી જોઈએ. તમારી સાથે બહુ ન રહેતો કે તમારી બહુ નજીક છે એવું વારેઘડીએ ન જતાવતો હોય તે પણ તમારો પોતીકો હોય શકે. જ્યારે તમારો પડછાયો બની રહેનાર, તમારો પડ્યો બોલ ઝીલનાર પણ પોતાના સ્વાર્થ ખાતર ફરી જઈ શકે છે. હા એ હા કરતો ગમે ત્યારે ના કહી શકે, અને મોઢામોઢ ના કહી દેતો હોય તે જરૂર હોય ત્યારે હા પણ કહે. આજુબાજુના આવા માણસોના કારણ વગરના સારા કે ખરાબ વર્તનથી બહુ સુખી કે દુઃખી થઈ જવાનું નહિ, મનમાં મરકવાનું.

કારણ વગર કોઈને દેખાડી દેવા, બતાવી દેવા, કોઈનાથી આગળ વધી જવા, સૌથી આગળ રહેવા કે લાયકાત પાત્રતા ન હોવા છતાં મોટુભા થવા, સ્ટેજ પર મહેમાન થઈ બેસવા, છાપામાં નામ છપાવવા કે તકતીમાં નામ લખાવવાની માથાકૂટ છોડી જીતવાને બદલે નિજ આનંદથી વધુ સારું જીવવા તરફ ધ્યાન આપવું લેખે લાગશે. વિચારજો.







જાત જ જોડીદાર

કશુંક જોવા, જાણવા કે માણવા મોટેભાગે આપણે કંપનીની અપેક્ષા રાખતા હોઈએ. કોઈક સાથે આવે કે હોય, તો જઈએ અથવા એકલા એકલા મજા ન આવે, કોઈક હોય તો જામે. આ કારણોસર ઘણીવાર ઘણું ગમતું, મહત્વનું માણવાનું ચૂકી જવાય છે. જે કરવાથી ફાયદો હોય કે જલસો પડવાનો હોય તે પણ કોઈક સાથે નથી આવતું એટલે કેન્સલ કરાય છે. કોઈ સાથે આવે કે ન આવે તેનાથી કશો ફરક પડતો ન હોય ત્યારે જાતને જોડીદાર બનાવી એકલા નીકળી પડવાની તૈયારી રાખવી જોઈએ. ગ્રુપમાં જવાની મજા આવે એ પાક્કું પણ જો સંજોગો અને સમય અનુસાર કદાચ સાથે આવવા કોઈ તૈયાર ન થાય કે યોગ્ય કંપની ન મળે તો તેનાથી આપણી મજા મુલતવી ન રખાય. ઘણી એવી પ્રવૃત્તિઓ છે જે ગ્રુપમાં વધુ ગમે. નવરાત્રીના દાંડિયા કે કલરફૂલ ધૂળેટી બધા સાથે જ વધારે જામે.

> આજે જે છે તે કદાચ કાલે નથી અને એટલે જ આજની મજા અને મહત્વ સમજી, એકલા ચલો રે ની માનસિકતા કેળવી લેવાય.

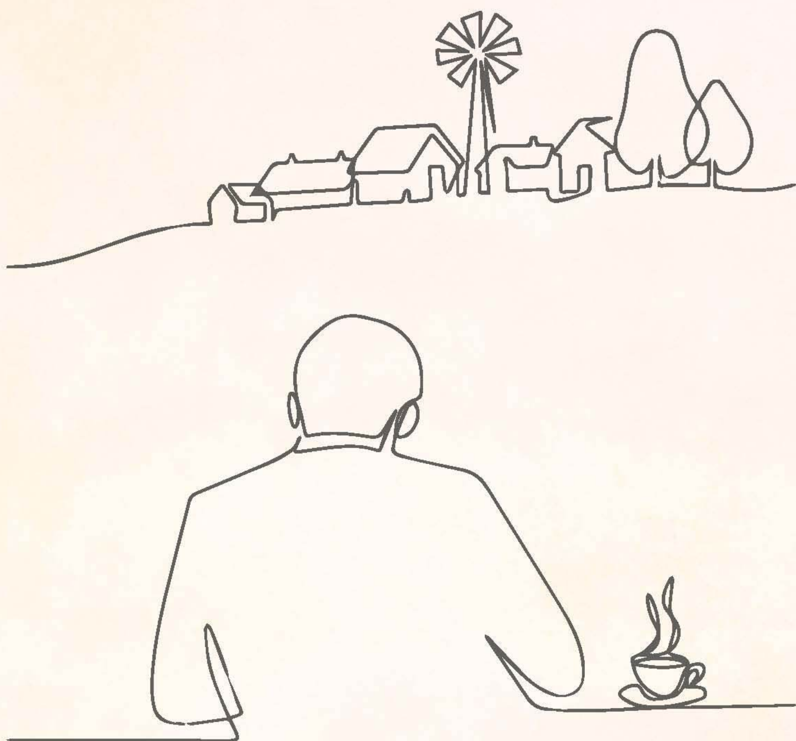
ટ્રેકિંગ કે ટ્રેન ટ્રીપમાં સારો સથવારો હોય તો સારું. પરંતુ આવું વિચારીને કે માનીને અન્ય એકલા થઈ શકતી અથવા એકલા કરવી પડતી પ્રવૃત્તિઓથી છેડો ન ફડાય. સવારે મોર્નિંગ વોક માટે કોઈ તૈયાર ન થાય તો'ય એકલા નીકળી જવાય અને જવલ્લે જ આવતા સારા નાટક જોવા જવા કોઈ હા ના પડે તો ખુદની એક ટીકીટ કપાવાય. બીજાની રાહ જોવામાં ક્યારેક સારું મૂવી ઉતરી જાય, તો ક્યારેક શહેરમાં ગોઠવેલા સરસ વક્તાનો સેમીનાર પૂરો થઈ જાય.

યોગ્ય સમયે અને યોગ્ય ઉંમરે કરવા જેવા, જરૂરી કામો કરી જ લેવાય. હાથપગ ચાલતા હોય ત્યાં સુધીમાં હરીફરી લેવાય, ઉંમર મુજબ રખડી લેવાય. સનરાઈઝ કે સનસેટનો નજારો જોવા કોઈની રાહ ન જોવાય કારણ સન રાઈઝ કે સેટ થાય ત્યારે આપણી રાહ ન જોવે. બીજાને જાણ કરાય, જે તે પ્રવૃત્તિનું મહત્ત્વ સમજાવાય, સાથે આવે તે માટેની વ્યવસ્થા કે આગ્રહ કરાય, રાઈટ ટાઇમે પહોંચવાની તાકીદ કરાય પછી પણ જો કોઈ આવે નહિ કે મોડું કરે તો નમ્રપણે સાઈડ કાપી આગળ થવાય. આજે જે છે તે કદાચ કાલે નથી અને એટલે જ આજની મજા અને મહત્ત્વ સમજી, એકલા ચલો રે ની માનસિકતા કેળવી લેવાય. ઘણીવાર તો સાથે આવનાર આપણા રંગમાં ભંગ પણ પાડે અને ઘણી એવી પણ પ્રવૃત્તિઓ હોય કે જેમાં મજા એકલા જ આવે. એકાંતનો આનંદ અનેરો હોય છે. જ્યાં હોય ત્યાં, બધે ટોળા કે ધાડા થઈ ન જવાય. કંઈક એવી પણ જગ્યા રખાય જ્યાં બસ જાત સાથે જ જવાય. ઘણીવાર બહુ બધાની સાથે જવાથી અંગત પ્રાયોરીટી પણ ન જળવાય અને સંતાન કે પરિવારજનો સાથે જે તે ક્ષણ કે જગ્યાની વાતો પણ ન વહેંચી શકાય. બધાની સગવડતા સાચવવામાં ઘણું મનગમતું રહી જાય.

કોઈક ઓફબીટ મૂવી જોતી વખતે બીજા બધાને તે ન પણ ગમે કે કોઈક ક્લાસિક મ્યુઝીક કે ડાન્સ માણતી વખતે અન્યને તે ઉપરથી પણ જાય, આવે ટાણે અગાઉથી આવા જોખમની, સાથે આવનાર જોડે ચોખવટ પણ કરવી પડે અને તેનો ટેસ્ટ ખબર હોય અને જે તે પ્રવૃત્તિમાં તે સેટ ન થતો હોય તો સાથે આવવાની ના પણ પાડવી પડે. બધાને બધું જ ગમતું ન હોય તેથી જોડે જવાથી મજામાં વધારો થશે કે ઘટાડો તે વિચારી, યોગ્ય ટ્યુંનીગ થતું હોય તેવા સમરસિયાની સાથે જ જવામાં શાણપણ છે.

આર્થિક અને માનસિક રીતે પણ બધાનું આયોજન અને અગ્રતા અલગ હોવાના. આપણને શું ગમે છે, આપણે શું કરવું છે તેનો આપણી પરિસ્થિતિ અને પસંદગી મુજબ વિચાર કરવાનો. આપણા આયોજન અને વિચાર જેને યોગ્ય લાગે તે આવે બાકી જાતને જોડે રાખી નીકળી પડવાનું, વાંચવાનું, જોવાનું, સાંભળવાનું, ખાવાનું, ફરવાનું અને બસ જલસાથી જીવવાનું. એકલા જવાનો કંટાળો આવે તે સ્વાભાવિક છે પણ છતાં આ ટૂંકી જિંદગીને બડી બનાવવા એકલા નીકળવાની ટેવ પાડવી જરૂરી છે. વિચારજો.







જાતને'ય પુછાય, કેમ છો?

ક્યારેક જાતને પણ જાતે પૂછી લેવું, કેમ છો? મજામાં ને ! બધાની અને બધી કાળજી રાખવામાં જાતની દરકાર લેવાનું ભુલાય ન જાય તે યાદ રાખવું. ખુદની તબિયતને ટેકન ફોર ગ્રાન્ટેડ ન લેવી. આપણે આજે જેવા અને જેવડા છીએ તેવા અને તેવડાં જ રહેવાના છીએ એવું માનીને શરીરની સ્ટેમિના કે ઇમ્યુનીટી જાળવવા કે વધારવાનું ભુલાય જાય છે. વેલ્થ માટેની દોડમાં હેલ્થ પર ધ્યાન આપવાનું રહી જાય છે અને ક્યારેક તો આ ભેગી કરેલી વેલ્થ, બગડી ગયેલી હેલ્થને સુધારવામાં વપરાય જાય છે. વાર વીઘા, શેર સંપત્તિ કે બેંક બેલેન્સને જરૂર કરતા વધુ વધારવાના ધખારામાં શારીરિક અને માનસિક તબિયતનું બેલેન્સ બગડે છે. આરામને અવગણીને માંદા પડ્યા પછી પાછી તબિયતને ઓલરાઇટ કરવા આરામ જ કરવો પડે છે, ક્યારેય ન લીધેલી રજાને એકસામટી વાપરવી પડે છે અને

> ઘણીખરી બીમારીઓનું મૂળ મનમાં હોય છે. મનને મજા હશે તો તનને પણ મજા આવશે. ખુદને ખુશ રાખતા અને એકલા આનંદ કરતા આવડવું જ જોઈએ.

ઓવરટાઇમ કરેલા ધંધાને થોડો ટાઇમ બંધ પણ રાખવો પડે છે. વધારે કમાવવા કરેલા ધમપછાડાથી બગડેલી તબિયતને સુધારવા વધારે કમાયેલા પૈસા વપરાય જાય છે.

સંતાનને સાત પેઢીનું સુખ આપવા ખુદની તબિયતને નજરઅંદાજ કરીએ છીએ ત્યારે એટલું તો સમજવું પડશે કે એ સંતાનને સુખી જોવા કે સુખી કરવા તેમની સાથે વધારે વર્ષો સ્વસ્થ રહી જીવતા રહેવું જરૂરી છે. વહેલા ગુજરી જઈશું કે બીમારીથી ખાટલે પડશું તો એ બધા જ દુઃખી થશે તે વાત સમજી સ્વીકારી, અત્યારથી જ આપણા આરોગ્ય માટે સજાગ થવું જરૂરી છે. એક ઉંમરે, બીજા બધાની ચિંતા છોડી જાતને સ્વસ્થ અને ખુશ રાખવી જોઈએ. બધાનો ઠેકો લઈ ફરવાની જરૂર નહિ, ઠીક લાગે ત્યાં ને' ત્યારે સલાહ અપાય કે મદદ કરાય. બધાનું માથે લેવામાં થાકી ન જવાય એનું ખાસ ધ્યાન રખાય. ઘણીખરી બીમારીઓનું મૂળ મનમાં હોય છે. મનને મજા હશે તો તનને પણ મજા આવશે. ખુદને ખુશ રાખતા અને એકલા આનંદ કરતા આવડવું જ જોઈએ. છોડી દઈ, ભૂલી જઈ, હશે હવે અને થશે ભઈ ને' સાથે રાખી જીવનને ભારરહિત રાખવું જરૂરી છે. જરૂરી શારીરિક શ્રમ, માનસિક નિરાંત, છે એનો સંતોષ અને વર્તમાનના આનંદની સાથે મજામાં રહેશો તો બીમારી સો ગાઉ છેટી રહેશે.

ઉંમર કે તાશીરને આધારે તબિયત બગડે નહિ તે માટે લાઈફ સ્ટાઈલમાં યોગ્ય ફેરફાર કે જરૂરી સુધારા કરતા રહેવા પડે. ખોરાક, આરામ, કસરત પર ધ્યાન આપવું પડે. સ્ટ્રેસ, ઉપાધિ, ટેંશન ઘટાડવા પડે. કારણ વગરનું બળતા રહેવું કે જરૂર વગરનું ઝંખતા રહેવું માંદગીને આમંત્રણ જેવું લાગશે. ચડસાચડસી અને દેખાદેખીવાળી ફાસ્ટ લાઈફમાં અપૂરતો આરામ અને ઊંઘ, અનિયમિત આહાર, પાર

વગરનું ટેંશન અને ક્યારેય ન કરાતી કસરતથી શારીરિક અને માનસિક તકલીફો આવવાની સંભાવના વધુ છે એવું જાણતા હોવા છતાં આપણે સૌ માટેભાગે તબિયત બગડે પછી જ એની કાળજી લેવાનું માંડ માંડ શરૂ કરીએ છીએ. ફાંદ વધે પછી નહિ પણ ફાંદ વધે જ નહિ તે માટે વોકિંગ કરવું જોઈએ. નિવૃત્તિમાં પેંશન માટે પ્લાનિંગ કરીએ છીએ પણ મોટી ઉંમરે તબિયત ટનાટન રહે તે માટે અત્યારે એક્સરસાઇઝ કે ડાયટ પ્લાન કરવાનું ચુકી જવાય છે. વ્યસનમાં વેડફતા પૈસાને પૌષ્ટિક આહાર માટે વાપરવા જોઈએ. મેડિક્લેઈમના પ્રીમિયમની સાથોસાથ જીમની એન્યુલ ફી પણ ભરતી રહેવી જોઈએ. અને હાં, તબિયતની એટલી બધી ચિંતા પણ ન કરવી કે પાછી એનાથી જ તબિયત બગડે !

સાજા અને સારા રહેવા નરવા રહેવું જરૂરી છે. નજીકની જગ્યાએ ચાલતા કે સાયક્લીંગ કરી જવું, થોડી મિનિટોની સરળ કસરતો કરવી, ખોરાકમાં તેલ–ઘી–ખાંડનું પ્રમાણ ઘટાડવું, વીકમાં એકાદ દિવસ ઉપવાસ રાખવો કે ખાલી ફ્રુટ સલાડ ખાવા, શાંત સરસ જગ્યાએ જઈ ધ્યાન પ્રાણાયામ કરવા કે નિરાંતે બેસવું, જમવાનો ને' સુવાનો ટાઇમ નક્કી અને યોગ્ય રાખવો, મોબાઈલ અને કોમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ માપસર કરવો જેવી સ્વયંશિસ્ત તનમનથી તાજામાજા રહેવા જરૂરી છે. આપણા વગરનું કાંઈ અટકી જાતું નથી એ સમજી હાયવોય ઓછી કરવી. થવાનું છે તે થઈને જ રહેશે એ જાણી, એક હદના પ્રયત્નો બાદ બહુ બધું ટેંશન ન રાખવું. શોખ કે ગમતી પ્રવૃત્તિ વડે મન પ્રસન્ન રહે તે જોવું. ધાર્યું આપણું જ થાય એ માન્યતાને દૂર કરી આવતી પરિસ્થિતિને સાક્ષીભાવે સ્વીકારી શરીર અને મગજને જાતે ફૂલગુલાબી રાખવા આપણા હાથની જ વાત છે. વિચારજો.







ધીસ ટુ શેલ પાસ

દુનિયામાં દરેકને પોતપોતાના પ્રશ્નો હોય. સૌ કોઈ નાની મોટી મુશ્કેલીઓ કે સમસ્યાથી ઘેરાયેલા હોય. આપણને એવું લાગે કે આપણને જ તકલીફ છે, પણ એવું નથી. બધાને કંઈક ને કંઈક સમસ્યા હોય જ છે. સમસ્યાને જોવાનો અભિગમ બધાનો અલગ અલગ હોય છે. કોઈકને ક્યારેક આવતી નાનકડી તકલીફ પણ ટેન્શન દેતી હોય તો કોઈકને રોજબરોજ આવતી અઢળક તકલીફો થી કંઈ ફેર જ ન પડતો હોય. ઘણીવાર આપણે આવતી કોઈક સમસ્યાને એટલો બધો ભાવ આપી દેતા હોઈએ કે જેથી એનો ભાર આપણને બહુ લાગતો હોય છે. આપણે એક જ દુઃખી છીએ એવું નથી, બધાને વત્તા ઓછા અંશે દુઃખ આવતું જ હોય છે. આપણી સમસ્યાને આપણે જ સહન અને સોલ્વ કરવાની હોય. મુશ્કેલી વખતે બીજા સહાનુભૂતિ કે સલાહ આપે પણ ભોગવવાનું તો આપણે જ

> કશુંક મળવાનો આનંદ ત્યારે જ આવે જયારે એ મેળવવાની ઝંખનામાં જહેમતનું જોડાણ થાય.

હોય એ સમજી લેવું જરૂરી છે. બધા જ ને અલગ અલગ પ્રશ્નો આવતા જ હોય છે. કોઈકને આર્થિક તકલીફ હોય તો કોઈકને શારીરિક, કોઈકને પરિવારમાં વાંધો પડ્યો હોય તો કોઈકને ભાગીદારીમાં, કોઈકની દીકરી પાછી આવી હોય તો કોઈકનો દીકરો અલગ થઈ ગયો હોય, કોઈકનો પગાર બંધ થયો હોય તો કોઈકને ધંધામાં નુકશાની હોય. બધાને એમ હોય કે બીજાને જલસા છે પણ મોટેભાગે જેવું દેખાતું હોય એવું હોતું નથી ને જે હોય તે દેખાતું નથી. સૌ કોઈને પોતપોતાના લેવલ મુજબના પ્રશ્નો હોય. જેની પાસે બહુ પૈસા હોય એને પૈસા ક્યાં સંતાડવા એ પ્રશ્ન હોય તો જેની પાસે સાવ પૈસા ન હોય એને પૈસા ક્યાંથી ગોતવા એ પ્રશ્ન હોય. ઘણાને પેટની ચરબી ઉતારવા સાયકલ ચલાવવી પડતી હોય તો ઘણાને પેટનો ખાડો પુરવા સાયકલ ચલાવવી પડતી હોય. અને એટલે જ મુશ્કેલી ન આવે એનું ધ્યાન જરૂરથી રાખવું પણ છતાંય આવે ત્યારે એનાથી બહુ ડરી ન જવાય. એનું મૂળ શોધી એનો હલ કઢાય. થયેલી ભૂલ બીજી વાર ન થાય એની કાળજી રખાય.

જીવનના દરેક દિવસો સરખા નથી હોતા અને હોવા પણ ન જોઈએ, દરેક દિવસ-દરેક ક્ષણ સાવ સરળ અને સહેલી હશે તો જીંદગી રસવિહીન લાગશે. આશ્ચર્યપૂર્વકના આનંદ માટે અનિશ્ચિતતા ખૂબ જ જરૂરી છે. લાઈફમાં મજા થ્રિલની છે. કશુંક મળવાનો આનંદ ત્યારે જ આવે જયારે એ મેળવવાની ઝંખનામાં જહેમતનું જોડાણ થાય. જિંદગીની આ સુપર્બ સફરમાં સ્પીડબ્રેકરોની પણ ખાસ્સી મજા છે. સફરમાં આવતા અવરોધો અને પડતી મુશ્કેલીઓને પણ 'પાર્ટ ઓફ લાઈફ' ગણી, તેને હળવાશથી લઈ એક વાક્ય સદા સાથે રાખવું, ધીસ ટુ શેલ પાસ-આ પણ વીતી જશે. આ દુનિયામાં એવી કોઈ મુશ્કેલી નથી જે કાયમી હોય. યાદ કરો ભૂતકાળ. એવી ઘણી પરિસ્થિતિઓ આવી હશે જયારે

શરૂઆતમાં એવું લાગ્યું હોય કે ઓ બાપા, મરી ગ્યા. કોઈ ઉપાય સુઝે નહિ, બધા જ રસ્તા બંધ થઇ ગયા એવું લાગે પરંતુ ધીમેધીમે સમયની સાથે પરિસ્થિતિને પલટાતા–થાળે પડતા–સામાન્ય થતા આપણે અનુભવી હશે. આવી પડતી મુશ્કેલીઓ–પ્રેશર–પ્રોબ્લેમ હાથી જેવા લાગે પણ હલ થઇ જાય પછી કીડી જેવા દેખાય. જરૂર છે આ હાથી થી કીડી સુધીના મુશ્કેલીઓના બદલાતા સ્વરૂપનું સાક્ષી થવાનું.

સમસ્યા સાથેની જિંદગી અઘરી હશે પણ સમસ્યા વગરની જિંદગી તો અશક્ય છે. મુશ્કેલીને હાથે કરીને મોટી ના કરાય. ચારેકોર એના રોંદણાં ના રોવાય. બીજાને એમાં બહુ રસ ના પણ હોય. બીજા આપણને એ જ લાગના પણ ગણતા હોય. આપણી મુશ્કેલી કદાચ બીજાની મજા પણ હોય. મુશ્કેલી આવે ત્યારે ઘણી સમજણ સાથે લાવે છે. ઘણું નવું જાણવા, સમજવા, શીખવા મળે છે. નજીકનાઓની પહેચાન થાય અને અજાણ્યાની ઓળખાણ થાય. હેરાન ન થઈએ એની તકેદારી તો રાખવી જ પડે પણ પછી આવેલ પરિસ્થિતિને સ્વીકારી, સમજી પસાર થવા દેવી પડે. મુશ્કેલીઓ કે પ્રશ્નોથી ભાગીને ક્યાંય જવાતું નથી. બધે જ બધાને સ્વભાવ, સ્થિતિ, સંજોગ મુજબ નાનામોટી મુશ્કેલીઓ આવે. અને ના આવે એનું ધ્યાન રાખ્યા પછી'ય આવે તો આવવા દેવાની. બહુ મૂંઝાવું નહિ. હાલ્યા રાખે. એ આવશે એમ જ જશે. વિચારજો.







ક્યા બાત હૈ? થી ક્યા બાત હૈ! સુધી

મોટેભાગે આપણે સૌ જલ્દીથી કશુંક બની જવા, થઈ જવા ભારે ઉતાવળા હોઈએ. કોઈકને કોઈક ક્ષેત્રમાં સફળતા કે પહેચાન મળે કે તરત એના જેવા થઈ જવા આપણે અધીરા બનતા હોઈએ. એના જેવા થઈ જવાને બદલે એની આવડતને માણતા અને જાણતા શીખવું જોઈએ. કોઈક તબલા સારા વગાડે છે ત્યારે તરત જ તેને જોઈને મારે'ય શીખવા છે એવું વિચારવાને બદલે એ વગાડે છે ત્યારે તેને સાંભળી, તેની આવડતની બારીકાઈને સમજી-જાણી, તેને પહેલા માણતા આવડવું જરૂરી છે. તબલા વગાડતા ન આવડે તો ચાલે પણ તેના ભાવક થઈ એ સાંભળતા સમજતા માણતા આવડવું જોઈએ. દરેક વખતે જે જે ગમે એવું બધું જ થઈ જવાનું કે એ બધું શીખી જવાનું ન હોય. ગમે એ બધું આવડે જ એવું ન હોય. ગમે એને માણવાનું હોય.

> સારી અને સાચી મહેફિલમાં સર્જક કરતા પણ ભાવકની વેલ્યુ અને જરૂર વધુ હોય છે.

માણવાની પણ એક મજા હોય છે. ગમતું સંગીત સાંભળતા, ગમતી ગેમ જોતા, એક્ટિંગને અનુભવતા અને ડાયલોગ કે ગીતના શબ્દોને સમજતા આવડવું પણ એક કળા જ છે.

ક્યા બાત હૈ? ને બદલે ક્યા બાત હૈ! બોલતાં શીખવાની પણ એક મજા છે. ભાવક થવું આપણને બહુ ફાવતું નથી, આપણે તો તરત જ સર્જક થઈ જવું હોય છે પણ એ માટે પણ પહેલા જે તે ફિલ્ડમાં સર્જક થવા તેના પ્યોર અને પરફેક્ટ ભાવક થવું ખુબ જ જરૂરી છે.

લખવું હોય તો પહેલા ચિક્કાર વાંચવું પડે, ગાવું હોય તો પહેલા સાંભળતા રહી રિયાજ કરવો પડે, રમવું હોય તો પહેલા પ્રેક્ટીશ કરી રમતને સમજવી પડે. અને છતાં પણ દરેક વખતે ભાવક થઈને પણ સર્જક થઈ જ જવું જરૂરી નથી. દરેક પાસે એક અલગ અને અનોખી આવડત કે મહારત હોય, તે તેમાં આગળ વધે પછી એની ટેલેન્ટને વધાવતા બીજા સૌએ શીખવું જોઈએ. અહીં વખાણની વાત નથી પણ જે તે કશુંક રજુ કરે છે ત્યારે, એને સારી રીતે સમજે, માણે અને મૂલવે એવા સારા ભાવકોની પણ રજુ કરનારને જરૂર હોય છે. સારી અને સાચી મહેફિલમાં સર્જક કરતા પણ ભાવકની વેલ્યુ અને જરૂર વધુ હોય છે. ભેંશ પાસે ભાગવતનો કોઈ અર્થ ખરો?

બધું જ ન ગમે પણ ઘણું ગમે અને ઘણું ગમે તે બધું જ ન આવડે, પણ જે ગમે છે તેના ભાવક થઇ મસ્ત રહેવાની મજા છે. દરેક વખતે કોઈકને જોઈને ઈર્ષા કરી એના જેવા કે એનાથી આગળ વધવાની માથાકૂટમાં પડવા કરતા તે જે કરે છે એ જો આપણને ગમે છે તો એને માણવાની શરૂઆત કરી દેવી જોઈએ. આપણને ભાવતું કોઈ પીરસે ત્યારે એનો સ્વાદ માણવો એ આપણી પ્રાથમિક અગ્રતા હોવી જોઈએ, એ આપણને'ય બનાવતા આવડી જાય એની પિંજણમાં ન પડાય. સ્વાદ

માણતા માણતા એમાં શું છે, કેવું છે, કેટલું છે જણાય અને ક્યારેક બનાવવાની ટ્રાય પણ કરાય પણ આપણું એના જેવું નથી થતું એનો અફસોસ ન કરાય. વળી પાછું એ જયારે બનાવે અને પીરસે ત્યારે મન ભરીને ખવાય. સમયે સમયે ગમે છે તેને માણતા રહી સમજની ધાર કાઢતાં રહી, ટેસ્ટ બનાવતા અને સુધારતા રહેવું જોઈએ. કિંમત ચૂકવીને પણ ગમે છે તેનો આનંદ લેવો જોઈએ. જે ગમે છે તેને શીખવા માટે જેટલો ખર્ચો કરવાની કે સમય શક્તિ આપવાની તૈયારી હોય એટલી જ એને માણવા માટેની તત્પરતા પણ હોવી જોઈએ. માણતા માણતા, જાણતાં જાણતાં મજા લેતા રહેવાની પણ એક મજા હોય છે. વિચારજો.







આપણે આપણું જોવાય

ઉઠતાંવેંત જ આપણું મગજ આપણી જીવનશૈલીની બીજા સાથે સરખામણી કરવાનું શરૂ કરી દે છે. આપણી તમામ બેઝિક જરૂરિયાત પૂરી કરે એવા આલીશાન મકાનની બારી ખોલતાં જ સામે દેખાતા હાઈરાઈઝ્ડ બિલ્ડીંગમાં આપણો ફ્લેટ નથી એનો વસવસો થાય છે. આપણા પરિવારને આપણી પોતાની સરસ ગાડીમાં લઈ જતી વખતે બીજાની ગાડી આપણને ઓવરટેઈક કરે ત્યારે મનમાં ને મનમાં તેના જેવી ગાડી લેવાની ઈચ્છા જાગે છે. વિન્ડો એસી હશે તો સ્પ્લિટ લેવાનું મન થશે. પ્લાઝમા હશે તો એલઈડી લેવાનું મન થાય. હજારો હશે તો લાખો અને લાખો હશે તો કરોડોની ઈચ્છામાં, જે છે તેનો આનંદ લેવાને બદલે, બીજા જેવો આનંદ લેવા માટે હડીયાપટ્ટી થતી રહે છે. બીજા જેવી વસ્તુઓ, સગવડો, મોજ–શોખ, જીવનશૈલી મેળવવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે એ બીજો પાછો પોતાની પાસે રહેલી

> **આપણું સંતાન દારૂ નથી પીતું એનો આનંદ કે ગૌરવ હોવાને બદલે, તેને બીજાના સંતાન કરતા ઓછો પગાર મળે છે તેનું આપણને દુઃખ કે નિરાશા વધુ હોય છે.**

સગવડોનો આનંદ લેવાને બદલે ત્રીજા જેવો થવા ઇચ્છતો હશે. અહી સંતોષ રાખવાની વાત નથી પરંતુ તમને તમારી લાયકાત, પાત્રતા અને મહેનત મુજબ જે મળ્યું છે તેમાંથી આનંદ–સુખ મેળવવાની વાત છે. હદ તો ત્યારે થાય જ્યારે પરિવારજનો–સંતાનોની પણ બીજાના પરિવારજનો–સંતાનો સાથે સરખામણી થવા લાગે. આપણું સંતાન દારૂ નથી પીતું એનો આનંદ કે ગૌરવ હોવાને બદલે, તેને બીજાના સંતાન કરતા ઓછો પગાર મળે છે તેનું આપણને દુઃખ કે નિરાશા વધુ હોય છે. પતિ–પત્ની કે સંતાનના ગુણો પ્રત્યે સભાન થઈ સુખી થવાને બદલે બીજાના પતિ–પત્ની કે સંતાન વધુ સારા છે, વધુ કમાય છે, વધુ સીધા છે જેવી બાબતોની સરખામણીથી અંદરોઅંદર અંતર વધારાતું હોય છે. સંતાનની હંમેશા પાડોશી–મિત્રોના સંતાનો સાથે સરખામણી થતી રહે છે. પેલો કેવો હોંશિયાર છે, સમજુ છે, કમાય છે જેવી નકામી બાબતોથી જનરેશન ગેપ વધે છે.

આપણી સરસ લાઇફસ્ટાઈલ, સમજણપૂર્વકની મજા, બજેટ મુજબનો આનંદ લેતા લેતા બીજા પર નજર પડતાં જ આપણું બધું સારું અને ઉચ્ચ એકબાજુ રહી જાય છે. આપણી સરસ બાજુઓ ભૂલાય જાય છે. વાંચન, વિજન અને વિચારની ગેરહાજરીને કારણે કોને સારું કે સાચું અને કોને ખરાબ કે ખોટું કહેવાય તે જાણવું–સમજવું ભૂલાય જાય છે અને બધા જેવા જ થવા, ઘેટાંના ટોળામાં સામેલ થઈ જવાય છે. બસ, બીજા જાય છે અથવા જઈ આવ્યાં એટલે આપણે પણ દુબઈ ફરવા જઈએ છીએ. આપણી પાસે રહેલા પૈસાને બીજી કોઈ અન્ય વધારે જરૂરી બાબત માટે રાખવા કે વાપરવાને બદલે બીજાનાં વાદે વાદે વેડફી નાખવામાં આપણે ક્યારેક ખોટી ઉતાવળ કરીએ છીએ.

પરિવારના સુખ અને શાંતિનો આધાર એકબીજા પ્રત્યેનો પ્રેમ, લાગણી, સંવેદના, માન અને વિવેક પર મુખ્ય છે, પૈસા કે સંપતિ પર નહિ. પરિવારના સૌ સભ્યનું એકબીજા ધ્યાન રાખતા હોય, માન આપતા હોય, સપોર્ટ આપતા હોય, એકબીજાની ખુશીમાં સૌની ખુશી હોય તે પરિવાર ક્યારેય ગરીબ ન ગણાય. અને જ્યાં આ બધું ન હોય અને ખૂબ પૈસા કે સંપતિ જ હોય તે ગરીબ જ ગણાય. બીજા જે કરે તે, આપણે શું કરવું જોઇએ અને શું કરીએ છીએ તેને સામે રાખી જલસો કરાય. આપણી પાસે જે અને જેવું છે તે આપણી મહેનત અને લાયકાતને આધારે છે. બીજા જેવું જીવવાનું છોડી આપણે આપણાં જેવું જીવવાનું ચૂકાય ન જાય તેનું ધ્યાન રખાય. આગળ વધવા બીજાને આદર્શ તરીકે લેવાય પણ પ્રયત્ન અને પરિશ્રમ બાદ પરિણામ જે આવે તેને સહજતાથી સ્વીકારાય.

બીજાનાં આંગણામાં ઉભેલી મોટી ગાડી જોઇને આપણી પાસે આવી નથી નો વસવસો કરનારને ખબર નથી કે તેની તે મોટી ગાડી સાત સહિયારી છે જ્યારે આપણી ભલે નાની પણ આપણાં બાપની એકલાની છે. ઝાઝા પૈસા જોઇએ ત્યારે તે ક્યાંથી અને કેવી રીતે આવે છે તેનો પણ વિચાર કરવો. અનીતિથી એકઠું થયેલું ઝાઝુ કરતા નીતિથી ભેગું થયેલું ઓછું હંમેશા આગળ વધી જાય છે. આવેલો પૈસો ક્યાં જાય છે તે પણ જોવું. ઝાઝા પૈસા વાપરે છે ત્યારે તે ક્યાં અને કેવી રીતે વાપરે છે તે પણ વિચારવું. ન વાપરવાની જગ્યાએ વપરાતા પૈસા, હોય કે ન હોય શું ફરક પડે? ઉલટાનાં એવા કે એટલાં ઝાઝા પૈસા ન હોવાથી ઘણી બધી બદીઓથી દૂર રહી શકીએ. આ તો આપણું બધું નબળું અને બીજાનું બધું સારું જેવી નિરાશાવાળી વાતોનાં નિસાસા નાખવામાંથી નવરાં થઈ વિચારીએ અને સમજીએ તો ખબર પડે કે જે દેખાતું હોય એવું હોતું નથી અને હોય એવું દેખાતું નથી. વિચારજો.







થોડામાં ઘણું

ઘણી વસ્તુઓ એવી લેવાય જતી હોય જેની કઈ જરૂર જ ના હોય. કોઈકે લીધી છે એટલે અથવા તો કોઈએ નથી લીધી એટલે ઘણી વસ્તુઓ દેખાદેખી કે દેખાડા માટે લેવાતી હોય છે. ક્યારેક તો એક હોય અને તેનાથી ચાલતું હોય તોય બીજી કે ઘણીબધી ભેગી કરાતી હોય. મારી પાસે આના બધા જ કલર છે કે મારી પાસે આના બધા જ મોડલ છે એવું કહેવા એક કરતા વધારે બિનજરૂરી વસ્તુઓ ભેગી થતી જતી હોય છે. જરૂર હોય કે ના હોય કંઈક નવું આવે કે તરત લેવાનું મન થઈ જતું હોય અને લેવાય પણ જતું હોય. છેલ્લાં વર્ષોમાં લીધેલી વસ્તુઓ યાદ કરીએ તો ખબર પડે કે તેમાંથી મોટાભાગની બહુ ઓછી વપરાણી હશે. ઘણી તો ક્યાં છે એ યાદ જ નહી હોય અને ઘણી તો વપરાયા વગર આઉટ ઓફ ડેટ થઈ ગઈ હશે.

> ‘અમારી પાસે એ નથી’ ની શરમ ને બદલે ‘અમારે એની જરૂર નથી’ ની સમજણ જરૂરી છે.

આજના ફાસ્ટ જમાનામાં વસ્તુઓ બહુ જલ્દી જૂની થઈ જાય છે ત્યારે લેવાય ગયેલી ઘણી વસ્તુઓ બહુ ટૂંકા સમયમાં નવા ફીચર્સ સાથે ઓછી કિંમતમાં મળતી હોય છે. જરૂરિયાત હોય અને લઈએ એ તો સમજાય પણ ક્યારેક તો જરાય જરૂર વગર ફક્ત દેખાડા માટે પૈસાનું પાણી થતું હોય છે. બાજુવાળા પાસે છે કે મોટા ભાઈએ લીધું એટલે આપણે'ય લેવું જ પડે એ વાત ના સમજાય. અહીં મન મારવાની વાત નથી, જાત માટે ગમતું હોય તે બધું લેવાય પણ બીજાને ગમાડવા કે દેખાડવા કાંધીએ વસ્તુની લાઈન ન કરાય.

કોઈ વસ્તુનો ક્રેઝ હોય તો શોખ ખાતર લેવાય પણ ખરા પરંતુ પછી ‘એની મારે જરૂર હતી એટલે લીધી’ જેવો દંભ પણ ના કરાય. ઘણીવાર ઘણી વસ્તુ એટલી ગમી જાય કે એ લેવાનો આનંદ અનેરો હોય, ઘણા એવા શોખ હોય કે જેના માટે બીજાને ગળે ના ઉતરે એવું કંઈક લેવાય જતું હોય ત્યારે પણ ખુદને પોષાતું હોય અને થોડો વિચાર કરી એ લીધું હોય તો બીજા સામે એ વસ્તુની જરૂરિયાત હતી એવું સાબિત કરવાની બહુ જરૂર જણાતી નથી. મને ગમ્યુ ને મેં લીધું. મતલબ બીજાને બતાવવા'ય ન લેવાય અને બીજાને શું લાગશે એવું વિચારીને લેવાનું માંડી'ય ન વળાય.

આજકાલ બહુ બધું ભેગું કરવાની કે ખૂબ બધું લઈ લેવાની માનસિકતા બદલાણી છે, હવેના જનરેશનને ઘણું ભેગું કરી થોડી જીંદગી જીવવા કરતાં થોડાંમાં ઘણી જીંદગી જીવતા આવડે છે. એને બાપાના સામ્રાજ્ય કરતા પોતીકી સ્વતંત્રતા વધુ વહાલી છે. એને મંજિલ કરતા મુસાફરીમાં વધુ રસ છે. એ મેળવી લેવા કરતા માણી લેવામાં વધુ માને છે. નડે નહિ એટલું, બોજ ન બને એટલું, જરૂર પૂરતું લેવામાં અને જીવનને હળવું રાખવામાં હવે આપણે માનતાં થયા છીએ. પહેલાની

કહેવાતી જુનવાણી જીવનશૈલી ફરીથી અપનાવતા થયા છીએ. વિકાસ અને સુધારાથી નવું નવું ઘણું આવ્યું, પણ સાથે સાથે એની મર્યાદા પણ લાવ્યું, જે હવે ધીમે ધીમે સમજાયું. આજકાલ મિનિમલિઝમના નામે 'થોડામાં ઘણું' ગમતું થયું છે. સાદગી ફેશનમાં છે, સરખું કે ઓછું હવે ટ્રેંડમાં છે. એકસરખા, એક જ કલરના ટીશર્ટ રોજેરોજ પહેરવામાં હવે નાનપ નથી લાગતી પણ સવાર સવારમાં શું પહેરવુંની માથાકૂટમાંથી મુક્તિ લાગે છે! લોભ કે કંજુસાઈથી નહીં પણ થોડામાં સંતોષ અને ઓછામાં આનંદ લેવાની આવડત જરૂરી છે. અનુભવથી સમજાશે કે ના હોય'ને ત્યાં સુધી જ એનો ક્રેઝ હોય, હોય પછી બધું એક જેવું જ હોય.

જરૂરિયાત કે સગવડતામાં સમાધાન કરવાની વાત નથી પણ જરૂર વગરના સંગ્રહની જરૂરિયાત જણાતી નથી. જે છે એમાંથી આનંદ લેવાની વૃત્તિ વધે છે અને તે સારું જ છે. ઓછી પણ જરૂરી વસ્તુઓમાંથી વધુ જિંદગી જીવવાની વાત વાજબી જ છે. કમાયા છીએ એટલે વાપરવા જ પડે એવું ના હોય. છે એટલે મન પડે ત્યાં અને મન પડે તેમ ન વપરાય. 'અમારી પાસે એ નથી' ની શરમ ને બદલે 'અમારે એની જરૂર નથી' ની સમજણ જરૂરી છે. બહુ બધાથી એકસમયે કંટાળો આવે, મજા તો થોડામાં છે. જરૂરી હોય તે ગમે તેટલું મોંઘુ હોય તો પણ લેવું જોઈએ. જરૂરી હોય તે સારામાં સારું લેવું જોઈએ. ત્યાં ચાલશે ન ચાલે. એને વારંવાર બદલવું ન પડે એટલે લેતાં પહેલા પૂરતું રિસર્ચ કરાય અને પેટ ઠારીને વાપરી શકીએ તેવી ગુણવત્તાનો આગ્રહ રખાય. ઝાઝી હાયહોય કરી કમાયેલા ઝાઝા પૈસામાંથી ઝાઝું ભેગું કરી અધરી જિંદગી જીવવા કરતાં માપે મહેનતે કમાયેલા થોડા પૈસામાંથી વાજબી ખર્ચા કરી સરળ જિંદગી જીવવી વધુ યોગ્ય લાગે છે. વિચારજો.







નેવર ક્વીટ્

જિંદગીને મોજથી જીવવાની વચ્ચે, જાતે જિંદગીને અલવિદા કહી દેવું બરાબર નથી. જેની સરખામણી કશા'જ સાથે ન થઇ શકે એવી એક જ વાર મળતી, અતિ મૂલ્યવાન તેમજ મજેદાર જિંદગીમાંથી 'એક્ઝીટ' કરવાનો વિચારમાત્ર કંપાવનારો છે ત્યારે હકીકતમાં મોતને જાણી જોઇને ગળે લગાડી 'આઈ ક્વીટ્' કહેનારની મનોસ્થિતિ–પરિસ્થિતિ તે ક્ષણે કેવી હશે તે વિચારવું–જાણવું–માનવું આપણને ધ્રુજાવી દે છે. આત્મહત્યાની જાણ થાય કે ખબર પડે ત્યારે સૌ કોઈ પોતપોતાની રીતે વિશ્લેષણ કરે કે સલાહ–સૂચન ઠપકારે પરંતુ કરૂણતા એ છે કે જેને તેની જરૂર હતી તે'તો હવે આ સાંભળવા મોજુદ નથી. બહેતર છે કે અત્યારે આ વાંચીએ છીએ ત્યારે આ બાબતને સમજીને આવું ન કરવાની ગાંઠ બાંધી લેવી જરૂરી છે. વિદ્યાર્થી, યુવાવર્ગ, વેપારી, કર્મચારી કે કોઈપણ વ્યક્તિ એક યા

> આજે મળેલી નિષ્ફળતા
> કાલે સફળતા બની શકે છે,
> પરંતુ જરૂર છે
> આ કાલ જોવા,
> જીવતા રહેવાની.

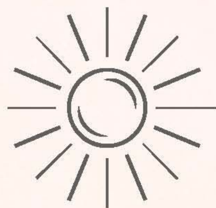
બીજા કારણોસર પોતાનાથી ટાળી ન શકાય તેવી પરિસ્થિતિ કે નિષ્ફળતા ને પરિણામે 'ગીવ અપ' કરી દે છે. અત્યારના ફાસ્ટ ફોરવર્ડ ભાગતા આ જમાનામાં વધુ પડતી મહત્વાકાંક્ષા, અપેક્ષા અને બીજા સાથે થતી સરખામણીને કારણે આવતા પ્રેશર કે પ્રોબ્લેમથી કંટાળીને, ગભરાઈને કે હારીને પોતાનું ધાર્યું ન થવાથી માણસ મનમાં ને મનમાં મૂંઝાય છે. સમાજ–પરિવાર–સગા–સ્નેહીઓને કેવું લાગશે, કેવું વિચારશે, શું કહેશે જેવી ભવિષ્યમાં ઉભી થવાની સંભવિત પરિસ્થિતિઓથી વર્તમાનમાં જ ગભરાઈ જઈ, ભવિષ્ય સુધી પહોંચવાને બદલે પોતાના વર્તમાનને ત્યાંજ થોભાવી દે છે. પણ જો એ ભવિષ્ય સુધી પહોંચત તો તેમને જેની અને જેવી બીક હતી એવું કંઈ ન પણ થયું હોત.

પ્રતિપળ ચેન્જીંગ અને ચેલેન્જીંગ આ લાઈફમાં આવતી જરૂરી પરીક્ષાઓમાં નિષ્ફળ થઈએ ત્યારે નિરાશ થવાની જરાય જરૂર નથી. સફળતા કે નિષ્ફળતા ક્યારેય કાયમી હોતી નથી. સમાજ બહુ ભૂલકણો છે. તમારી નિષ્ફળતા કે સફળતા વિશે બીજાને બહુ રસ પણ નથી અને એની જરૂર પણ નથી. જે કંઈ થયું છે કે થવાનું છે તે વિશે જાતે વિચારી, થઇ ગયેલી ભૂલને સ્વીકારી–સુધારી, નવેસરથી નવો દા શરૂ કરવો જરૂરી છે. આઉટ થઇ જવાથી રમત રમવાનું છોડી ન દેવાય, બીજી વખત ક્રીજ પર વધુ ટકી રહેવાની પ્રેકટીશ ચાલુ કરી દેવાય. ઘણી બધી જીત બાદ થતી એક હાર વખતે જૂની બધી જીત ઘણીવાર ભૂલાય જાય છે તેમ ઘણી બધી હાર બાદ મળતી એક જીત વખતે પણ જૂની બધી હાર ભૂલાય જાય છે. આજે મળેલી નિષ્ફળતા કાલે સફળતા બની શકે છે, પરંતુ જરૂર છે આ કાલ જોવા, જીવતા રહેવાની. આત્મહત્યાથી પ્રોબ્લેમ સોલ્વ નહિ, શરૂ થાય છે. આપણી જીંદગી ફક્ત આપણી જ નથી પરંતુ તેના પર આપણા

ઘણા અંગત સ્વજનોનો હક છે. આપણી પીછેહઠ કે કાયરતાથી તેમની જિંદગીમાં ખાલીપો અને મુશ્કેલી સર્જાય છે. મરનાર તો 'નથી રમતા' કહી છૂટી જાય છે પરંતુ જીવનનો બાકીનો ખેલ પૂરો કરવા આપણા ટીમ મેમ્બરની જવાબદારી–મુશ્કેલી બેવડાય છે. જેમના માટે અને જેમના થકી જીવતા ઘણા બધાનું જીવતર બગડી અને બદલી જાય છે.

માર્કસ ઓછા આવે કે આવશે એવું લાગે, પૈસા જાય કે દેવું થાય, અંગત ગણ્યા હોય તે મોઢું ફેરવી લે, વિશ્વાસું વિશ્વાસઘાત કરે કે આપણી અથવા અન્યની ભૂલથી પરિસ્થિતિ ક્રીટીકલ બને ત્યારે ધીરજ રાખી, થયેલી ભૂલનો સ્વીકાર કરી ભવિષ્યમાં ન થાય તેની કાળજી રાખી, ભૂતકાળ કે ભૂતપૂર્વને ફરગેટ અને ફરગીવ કરી આ જિંદગીની સફરને વણથંભી રાખવી. શું લાવ્યા હતા કે ખોવાય ગયું, શું લઈ જવાના કે રહી ગયું ની માનસિકતા કેળવી પ્રયત્નોને જરાય પડતા ન મૂકી જિંદગીના મેઘધનુષી રંગોથી ભીંજાતા રહેવું જરૂરી છે. વિચારજો.











ધાર્યું ન થાય તો ન થાય

મોટેભાગે આપણે ભવિષ્યની અનિશ્ચિતતાને ભૂલી જઈએ છીએ. એવી રીતે રહીએ કે વિચારીએ છીએ જાણે બધું આપણે કહીએ કે વિચારીએ એવું જ થશે અને એટલે જ ક્યારેક આપણું ધાર્યું ન થાય ત્યારે વધુ દુઃખ થાય છે. પ્રયત્ન જરૂરી જ છે, આશા ય રખાય પણ પછી એવું જ થાય એવી કોઈ ગેરંટી નથી. કશુંક મેળવવા મથવું પડે અને ન મળે તો મૂકવું પડે. સ્કૂલના ફંક્શનનું સિલેક્શન હોય કે મનગમતી કોલેજમાં એડમિશન હોય, લગ્ન માટે મનગમતું પાત્ર હોય કે પરદેશના વિઝા મેળવવા હોય, બધે જ પ્રયત્નોમાં કશી જ કચાશ ન ચાલે. આગોતરું આયોજન, ગણતરીપૂર્વકનો અંદાજ અને દિલોદિમાગથી મહેનત કરવી જ જોઈએ; થાકી ન જઈને અંજામ સુધી પહોંચવા કોશિશ'ય કરવી જ જોઈએ, ભૂલ કરીને કે નીચે પડીને પણ પાછા ઉભા થઈ સુધરતા સુધરતા આગળ વધવું જ જોઈએ પણ આ

> ગમતું મેળવવાની ઈચ્છા સૌને હોય અને રાખવી'ય જોઈએ પણ એ ઈચ્છાઓ, પ્રયત્નો બાદ પણ પૂરી ન થાય તો એનો રંજ કે ગમ રાખી, બીજું બધું છે તેનું અપમાન ન કરાય.

બધાની સાથે એક વાત એ પણ યાદ રાખવી પડે કે આ બધું કર્યા પછી પણ ધાર્યું ન પણ થાય. અને જ્યારે એવું થાય ત્યારે તે સ્થિતિ કે સંજોગ સ્વીકારી, જે છે, જેવું છે, તે અને તેમાં જ શ્રેષ્ઠ પુરવાર થવાની તૈયારી રાખવી જોઈએ.

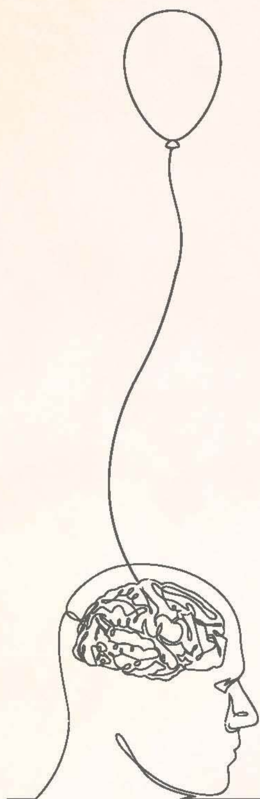
ક્યારેક કશુંક આપણા મુજબ ન થાય કે ન મળે તેનાથી નિરાશ કે નાસીપાસ ન થવાય. બધું જ બધાને ન મળે અથવા બધું જ બધા માટે કદાચ ન પણ હોય. કોઈક બીજા હેતુ માટે કે કાંઈક વધારે સારા માટે કદાચ આપણી પસંદગી થઈ હોય. ક્યાંક ભૂલા પાડીને આપણને કોઈક અન્ય જગ્યાએ પહોંચાડવાના હોય, જે આપણે જોઈ કે વિચારી જ ના હોય. અને એટલે જ પૂરતી કોશિશ પછી જે અને જેવું મળે તેમાં આનંદ, સુખ અને સંતોષ રાખવા જરૂરી લાગે છે. કારણ તેમાં કદાચ કોઈક સંકેત હશે, કદાચ આપણી શક્તિનો બીજો કોઈ ઉપયોગ થવાનો હશે. આ બધું થોડું અજુગતું લાગશે પણ પહેલા લખ્યું તેમ કશુંક મેળવવા કંઈ કરવાની જરૂર જ નથી એવું નથી, અહીં વાત એ છે કે ક્યારેક બધું જ કર્યા પછી પણ આપણું ધાર્યું ન થાય, તો ન થાય એવું સમજી કે માનીને જિંદગીની સફરમાં આનંદથી ફરતું રહેવું જોઈએ.

આવું નથી ને આવું કેમ જેવા સવાલો પૂછતાં રહી જીવ કોચવવાનો કોઈ મતલબ નથી. ગમતું મેળવવાની ઈચ્છા સૌને હોય અને રાખવી'ય જોઈએ પણ એ ઈચ્છાઓ, પ્રયત્નો બાદ પણ પૂરી ન થાય તો એનો રંજ કે ગમ રાખી, બીજું બધું છે તેનું અપમાન ન કરાય. સપનાઓ પણ સજાગ થઈ જોવાય, ભલે મોટા જોઈએ પણ એ યોગ્ય હોવા જોઈએ. સપનાઓ પણ આપણા હોવા જોઈએ, એ પણ આપણને ઓળખતા હોય એવા હોવા જોઈએ. ક્યારેક ક્યારેક મોટિવેશનના ઓવરડોઝથી રિયાલિટી ભૂલાય જતી હોય છે. ઘણા તો બહુ મોટું વિચારશું તો

થોડુંક તો મળશે ના આધારે અશક્ય જ વિચારતા હોય. એ બાબત વિશે એ અજાણ હોય, એ વિશેની પોતાની આંતરિક કોઈ સૂઝ ન હોય, તે માટેની કોઈ તાલીમ કે યોગ્યતા ન મેળવી હોય, ફેમીલી કે ફ્રેન્ડ્સમાં કોઈ આ બાબતે કશું જાણતા ના હોય અને છતાં કશુંક સાવ એવું ઉપાડીને મેળવવા ધમપછાડા કરતા હોય. અલગ ચીલો ચિતરવાં કે આઉટ ઓફ બોક્સ કશુંક કરવા આવું રિસ્ક લેવું પણ પડે પણ ત્યારે જ એ રિસ્ક છે એ સમજી પણ જવું પડે. કદાચ આમ, તો કદાચ આમ. બધી જ તૈયારી રાખવી પડે અને જો ધાર્યું થઈ જાય તો જોખમ જલસો બને અને ન થાય તો જે થાય તે જોઈ લેવું પડે.

ભૂતકાળમાં કશુંક મળ્યું નથી તેની ફરિયાદ કે ભવિષ્યમાં કશુંક મળે જ એની ચિંતા કર્યે રાખવાથી કશું જ ન થાય. કુદરતે આપેલું કર્મ દિલથી કરાય અને તેનું પરિણામ કે વળતર તેના ઉપર જ છોડાય. કરાતાં કામનું વળતર આપવાની જવાબદારી એમની છે અને એ આપણી યોગ્યતા અને પાત્રતા મુજબ આપે જ છે. એની આપવાની રીત આપણને ન સમજાય એ વાત જુદી છે. વર્તમાનમાં જે અને જ્યાં છીએ ત્યાં દિલોદિમાગથી રહેવું જોઈએ, જે છે અને જેવું છે એની મજા લેતી રહેવી જોઈએ. અત્યારમાંથી આનંદ લઈ આગળ વધતા રહેવું જોઈએ. આ નહીં તે અને આવું નહીં તેવું કર્યા રાખી આજને વેડફી ન દેવાય. ભૂતકાળમાંથી શીખાય એટલું શીખી, ભવિષ્યના બહુ મોટા આયોજનોમાં રચ્યાંપચ્યાં ન રહી વર્તમાનને વ્હાલથી વધાવાય. વિચારજો.







ચાલાકીને ચમકારો

ક્યારેક આપણા જ આપણું દુઃખનું કારણ હોય છે. કોઈ અજાણ્યાં આપણને હેરાન કરે કે દુઃખ પહોંચાડે એવું ઓછું બને પણ આપણે જેમની સાથે સંબંધો વધાર્યા હોય, મિત્રતા કરી હોય, નજીકતા કેળવી હોય તેઓનો સ્વભાવ, સ્ટાઈલ કે માનસિકતા આપણને અનુકૂળ ન આવે અને તેથી આપણે મનમાં ને મનમાં ગુંગળાતા હોઈએ પણ એ આપણો છે, નજીકનો છે એટલે એની સાથે એડજસ્ટ કરતાં હોઈએ. એને કશુંક કહેશું તો એને ખોટું લાગશે કે એનું કશુંક આપણને ન ફાવતું નહિ ચલાવીએ તો એને માઠું લાગશે એવું વિચારી મને ક'મને આવા કહેવાતા સંબંધો આગળ ચલાવતા હોઈએ. 'ક્યાં બગાડવું'ની માનસિકતાથી શક્ય હોય ત્યાં સુધી આવા મિત્રો, સગાઓ કે સંબધીઓને આપણે સહન કરતા હોઈએ છીએ. રોજબરોજની જીંદગીમાં નજર નાખીએ તો ખ્યાલ આવે કે આપણી ખુશી, આનંદ કે

> પોતે એકલા ન પડી જાય એટલે ફક્ત દેખાડા ખાતર કે જરૂર હોય ત્યારે આડા દઈ શકાય તે માટે નજીક આવતા કે સંબંધ રાખતા મિત્રો કે સગાઓને ઓળખી તેનાથી એક અંતર રાખતા શીખવું પડે.

મજા મોટેભાગે આવા કહેવાતા આપણા નજીકનાઓ જ બગાડતા હોય છે. નજીકના છીએ એટલે તેઓ ગમે તેમ બોલી, ગમે તેમ વર્તી, ગમે તેમ કહી આપણી ઈચ્છા, લાગણી, આશા કે અપેક્ષાને સદંતર નજરઅંદાજ કરતાં હોય છે. આપણે એને નજીકનાં ગણીને આપણું બધું જ એક બાજુ મૂકીને એમને પ્રાયોરીટી આપતા હોઈએ ત્યારે તેઓની પ્રાયોરીટી કંઈક બીજી જ હોય છે. આપણી નજીક આવી આપણો ફાયદો ઉઠાવે, જયારે આપણને ફાયદો કરાવવાનો વારો આવે ત્યારે તેના સમીકરણો આખા ફરી જાય. એકબીજાથી નજીક આવવું, સાથે રહેવું, સાથે ફરવું એનો મતલબ જ એકબીજાને જરૂર પડયે ઉપયોગી થવાનો છે અને મિત્રો કે સગાઓમાં એટલી અપેક્ષા સ્વાભાવિક પણ છે.

પોતે એકલા ન પડી જાય એટલે ફક્ત દેખાડા ખાતર કે જરૂર હોય ત્યારે આડા દઈ શકાય તે માટે નજીક આવતા કે સંબંધ રાખતા મિત્રો કે સગાઓને ઓળખી તેનાથી એક અંતર રાખતા શીખવું પડે. ભલે બગાડીએ નહિ પરંતુ તેની મેલી મુરાદ સમજી જઈ તેના માટે આપણો સમય, શક્તિ, સંપર્ક કે સંબંધ વેડફવાનું બંધ કરવું પડે. મનમાં એ આપણાથી બળે છે, એને આપણી ઈર્ષા છે, એ આપણું સુખ જોઈ રાજી નથી પરંતુ આપણી સાથે નજીકતા રાખી, આપણી સાથે સંબંધ રાખી તે આપણી આવડત, હોદ્દો, ઓળખાણ કે અન્ય બાબતોનો પોતાના માટે ઉપયોગ કરે છે. પણ ક્યારેક એના મનમાં જે છે એ બહાર આવતું થાય છે અને એમાંય એને એના જેવું જ આપણા વિશે વિચારતું કોઈ બીજું મળી જાય એટલે એમની સાથે એને જબરજસ્ત જામે છે અથવા જમાડે છે અને પછી નિર્ણય, બાબત કે પ્રસંગમાં બહુમતીના નામે આપણને નીચા દેખાડવાનો કે

ખોટા પાડવાનો તેઓ એક પણ મોકો ચુકતા નથી. ક્યારેક સલાહ કે ફરજ તો ક્યારેક અધિકાર કે હકના હેડીંગ હેઠળ એ આપણી વાતને અયોગ્ય ખપાવવા આતુર રહે છે. એ કોઈનું ન માને પણ એનું બધાયે માનવાનું. સામે નથી થઇ શકતા એટલે સાથે રહીને સમજાવટના નામે આપણને શરમજનક સ્થિતિમાં મૂકી હરખાય છે અને આપણે તેને આપણા ગણી તેનું માન રાખતા રહીએ છીએ અને એ જ આપણી ભૂલ છે. તેમની ચાલાકીને કયારેક ચમકારો બતાવવો પડે છે.

જેની સાથે આપણને જામતું નથી તેની સાથે એ જાણીજોઈને વધારે છે. આપણને જેની સાથે જામે છે તેને પણ પોતાની બાજુ કરવાના પ્રયત્નો ચાલુ જ રાખે છે. આ બધું જ કરતી વખતે વળી પાછું એ આપણી તો બહુ જ નજીક છે એવું દર્શાવવાનું પણ ભૂલતાં જ નથી. તેનો ઈગો જ એટલો મોટો હોય કે તે એવું જ કંઈક કરે કે વર્તે જે સાવ અલગ હોય. તમને એની પસંદગી, વાત કે દલીલમાં પણ અન્યથી અલગ જવાનો સ્વભાવ દેખાય. પોતે જે માનતો હોય તેવું બીજા પણ માને તો તે પોતાની માન્યતા પણ બદલી નાખે!

એને બસ 'હું' જ રહેવું હોય, 'અમે' સાથે એમને વેર હોય. આવા કહેવાતા નજીકનાઓને વહેલી તકે ઓળખી જઈ, રસ્તો જ બદલી નાખવામાં માલ છે. આવા નજીકનાઓથી દૂર રહેવું સારું. આવા લેભાગુ સાથે રહી સ્વમાન મૂકવાની જરાય જરૂર લાગતી નથી. આવા જીદ્દી અને અકડું નજીકનાઓના સ્વભાવ કે વર્તનને અનુકૂળ થવાને બદલે તેને દૂરથી જ સલામ કરી આગળ વધી જવામાં જ શાણપણ છે. વિચારજો.







કાન પાકા રાખવા

તમે જેમને આદરણીય ગણતા હો એવા કોઈ વ્યક્તિને બીજી કોઈ વ્યક્તિ તમારા વિષેની મનઘડત વાતોથી કાન ભંભેરણી કરે અને તમને જેના પ્રત્યે અનહદ માન કે આદર છે તેવી પેલી વ્યક્તિ કશી ચોખવટ આધાર પુરાવા વિના, તરત જ બીજાની વાત માની લે ત્યારે લેવાદેવા વગરના આપણા સારા સંબધો બીજાની ખોટી વાતોથી બગડે છે. મોટાભાગે વ્યક્તિ–વ્યક્તિ વચ્ચે થતા મનભેદનું કારણ કેતો'તો અને કેતી'તી જ હોય છે અને વળી પાછું, આ કેતો'તો અને કેતી'તી એ આપણે સગે કાને સાંભળ્યું ન હોય પરંતુ વાયા–મીડિયા થઈને આપણા કાને પહોચ્યું હોય, છતાં કોઈપણ જાતની ચોખવટ કે નિરાંત રાખ્યા વિના, સાંભળેલી વાતને સંપૂર્ણ સાચી માની લઈ આપણે એકબીજા પ્રત્યેના પૂર્વગ્રહોથી પીડાતા રહીએ છીએ. આપણને કોઈ એક વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિ વિષે ગમે તેવી વાત કરે

> સૌથી ઉચિત તો એ જ છે કે આજુબાજુમાં ફરતા રહેતાં ચોવટિયા, પંચાતીયા કુથલીકારોથી અંતર રાખવું અને ક્યારેક સપડાય જાવ તો પણ સાંભળ્યા બાદ કાન પાકા રાખવા.

ત્યારે તરત જ એમની વાત માની લેવામાં સંપૂર્ણ જોખમ છે. કોઈ બીજાની, કોઈ બીજાને ખરાબ–ખોટી વાત કરવી ખોટું જ છે પણ બીજાએ બીજાની કરેલી ખરાબ–ખોટી વાત માની લેવી એ તો ખૂબ ખોટું લાગે છે.

આજની ગળાકાપ હરીફાઈમાં સૌ કોઈ એકબીજાની ખરાબ–ખોટી વાત ફેલાવી–પ્રસરાવી એકબીજાને ઉતારી પાડવા કે હરાવવા આતુર છે. ત્યારે જ્યારે આપણા કાને બીજી વ્યક્તિ વિશે કાનાફૂસી થતી હોય ત્યારે એ સાંભળ્યા બાદ તરત જ એની પ્રતિક્રિયા આપવા કરતા એ વાત કેટલી સાચી–ખોટી છે તે યોગ્ય રીતે તપાસવાની–જાણવાની જવાબદારી આપણી એટલે કે સાંભળનારની છે. વાત કહેનાર તો પોતાનું કુકર્મ કરી નીકળી જાય છે પરંતુ વાત સાંભળનારે બાબત–સ્થિતિ–સંજોગ વગેરેને સાથે રાખી નિરાંતે સાચા–ખોટાનો ભેદ પારખવો જોઈએ. જરૂર જણાય ત્યાં યોગ્ય વ્યક્તિ સાથે ચોખવટ કે પૂછપરછ કરવી જોઈએ. થાય છે એવું કે, બીજાનો અન્ય વિશેનો મનઘડત અભિપ્રાય વાત સાંભળનાર તરત જ માની લે છે અને આથી કુથલી કરનારનું કામ એકદમ આસાન થઈ જાય છે. તે જીતી જાય છે. એને જ્યાં તીર મારવું હતું ત્યાં લાગી જાય છે. ટૂંકમાં, આપણા ખંભે બંદૂક રાખી ફોડાય છે પણ એટલું યાદ રાખવું કે બંદૂક રાખનાર કરતા ખભો ધરનાર વધુ જવાબદાર છે. અચંબો તો ત્યારે અનુભવાય જ્યારે બીજી વ્યક્તિની છાપ–ઈમેજ ત્રીજી વ્યક્તિ દ્વારા આપણને જાણ થાય પછી આપણે પણ એ ત્રીજી વ્યક્તિના અભિપ્રાયના આધારે જ બીજી વ્યક્તિ વિશેનો એવો જ અભિપ્રાય બાંધી લઈએ છીએ એટલે કે આપણે કાચા કાનના થઈએ છીએ.

ખરાબ કે ખોટી વાતોની જેમ જ સારી કે સુગર કોટેડ વાતોમાં પણ આવું જ થાય છે. કોઈકની આપણે બીજા દ્વારા એટલી બધી સારી–સારી વાતો સાંભળી હોય અને જેનાથી તે વ્યક્તિની એક ઇમ્પ્રેસન આપણા માનસમાં તૈયાર થઇ ગઈ હોય પછી જયારે ક્યારેક એ વ્યક્તિ સાથે પનારો પડે ત્યારે દૂધનું દૂધ અને પાણીનું પાણી થાય પરંતુ ત્યાં સુધીમાં તો તેમણે પોતાનો સ્વાર્થ સાધી લીધો હોય. આપણે બીજાની વાત માની ન લઇએ તેમજ આપણે ક્યારેક બીજા વિશે મનઘડત–અધૂરા–અયોગ્ય અભિપ્રાય પણ ન આપીએ એ જરૂરી છે. સૌથી ઉચિત તો એ જ છે કે આજુબાજુમાં ફરતા રહેતાં ચોવટિયા, પંચાતીયા કુથલીકારોથી અંતર રાખવું–દૂર રહેવું અને ક્યારેક સપડાય જાવ તો પણ સાંભળ્યા બાદ કાન પાકા રાખવા.

બીજાની ત્રીજો, ખરાબ કે અયોગ્ય વાત શું કામ કરે છે તેમાં અંદર ઉતરીએ તો ખ્યાલ આવે કે એ બંને વચ્ચે કૈંક માથાકૂટ છે અથવા સમય–સંજોગ કે પરિસ્થિતિને કારણે બંને વચ્ચે કૈંક મનભેદ કે મતભેદ શરૂ થયા છે જેથી એકબીજાએ એકબીજાની હલકી કરવાનું ચાલુ કર્યું છે. બીજાની પ્રગતિ કે ખુશી ન પચાવી શકનાર પણ ‘જોયો હવે’ ના આલાપો છેડવા લાગે છે. મોટેભાગે એકવખતના અંગત જ સ્વાર્થ, અપેક્ષા, સરખામણી કે ઈર્ષાને આધારે એકબીજાનું ઘસાતું બોલતા હોય છે. આપણને બીજા વિશે કશુંક કહે ત્યારે ‘અમારે એની સાથે વર્ષોનો પનારો છે અમને તો એની ખબર જ હોય ને’ એવું જણાવી આપણા ગળે ઘૂંટડો ઉતરાવે છે. જો આપણા કાન કાચા હોય તો લેવાદેવા વગરના આપણા સંબધ બીજા સાથે બગડે છે. આવે વખતે આપણે આપણી સ્વતંત્ર સમજ વડે ન્યુટ્રલ થઇ જેની વાત થઇ રહી છે તે વ્યક્તિ અને જે આ વાત કરી રહી છે તે વ્યક્તિ તેમજ બાબત વિશે જોઈ–જાણી સમજવું જરૂરી લાગે છે. વિચારજો.







છોડીને મેળવવાની સમજણ

નિરાંતે વિચાર કરીએ તો ખ્યાલ આવે કે ઘણી બધી એવી પ્રવૃતિઓ છે જે કરવાનો કશો જ હેતુ નથી, અને એની સામે ઘણી બધી એવી પ્રવૃત્તિઓ છે જે કર્યા વિના જિંદગીનો કશો હેતુ નથી! ચારેબાજુ બાચકા ભરી બધું જ ખાઈ લેવાના ધખારાને પડતા મૂકી ભલે ઓછા પણ નિરાંતે નાના નાના કોળિયાનો સ્વાદ લેતા રહેવાની સમજણ કેળવવી જરૂરી છે. સમયની સાથોસાથ આવી સમજણ વધતી હોય છે. બહુ બધું ભેગું કરવાને બદલે છોડીને મેળવવાનું શીખી જવાતું હોય છે. બીજાના દુઃખે દુઃખી થવા કરતા પણ વધુ મહત્ત્વનું બીજાના સુખે સુખી થવું એ છે. કોઈક કંઈક સારું કરે કે લે ત્યારે જોયો હવે, એમાં શું છે જેવો નિસાસો કે કચવાટ કરવાને બદલે હરખ કરવો જરૂરી છે. પેટમાં પાપ રાખી બીજાને હમેશાં નીચો બતાવનાર ખુદ ક્યારેય ઊંચો ન થઈ શકે. બીજાની મોટી લીટીને ભૂંસવામાંથી

> બીજાના દુઃખે દુઃખી થવા કરતા પણ વધુ મહત્વનું બીજાના સુખે સુખી થવું એ છે.

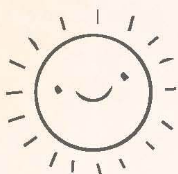
નવરા ન થનારને પોતાની લીટી મોટી કરવા ક્યારેય સમય મળતો નથી કે સમય સાથ આપતો નથી.

સૌનું સારું વિચારનાર કે બીજાની પ્રગતિને પ્રેમ કરનારનું હંમેશાં ભલું થાય છે. જે બીજાનું નબળું વિચારે છે, બીજાની પ્રગતિથી બળે છે, અન્યોની સાચીખોટી વાતોની કુથલી કરે છે, ઈર્ષા–અદેખાઈ કરે છે, ઈગો રાખે છે, બીજામાંથી શીખતા નથી, બીજાને છેતરવા હંમેશા તૈયાર રહે છે, બીજાનો ભરોસો તોડે છે, બીજાનું કરી નાખવા તત્પર રહે છે તે ખુદ પોતાની પ્રોગ્રેસનું સ્પીડબ્રેકર બને છે. પોતાની એનર્જીને પોતાની પ્રગતિ માટે વાપરી, બીજાના વિકાસને પોઝીટીવ લઈ, પેટમાં પાપ ન રાખી પ્યોર રહી, હકારાત્મક વિચારસરણી વડે જિંદગી જીવીએ તો સ્વર્ગ અહીં જ છે.

જિંદગીની આ સફરમાં થતા રહેતા અનુભવને આધારે આપણે ઘડાતા જઈએ છીએ. આપણે જેમ જેમ મોટા થઈએ તેમ તેમ અનુભવ, અવલોકન અને મૂલ્યાંકનના આધારે થોડા વધુ મેચ્યોર થતા હોઈએ છીએ. મેચ્યોરીટીની એક અલગ જ મજા છે. જેનાથી સ્વભાવ, મિજાજ, શોખ, હેતુ, અગ્રતા બદલાય છે. માણસોની પહેચાન થવા લાગે છે. દંભ અને દેખાડા સમજાય જાય છે. જેવું દેખાતું હોય એવું હોય નહિ અને જેવું હોય તેવું દેખાતું ના હોય તેની ખબર પડે છે. ખુબ જ ગમતું હોય તેના પ્રત્યે જાણકારી કે અનુભવને કારણે અણગમો થવા લાગે અને જેના તરફ ક્યારેય જોયું પણ ન હોય એવી સરસ બાબત, પ્રવૃત્તિ કે કાર્ય ગમવા લાગે. દોડધામવાળી જીંદગીમાં થોડો ઠહરાવ આવે. મહત્વાકાંક્ષા થોડી ઓછી થવાની સાથે સંતોષ થોડો વધે છે. ફરિયાદો ઓછી થઈ જાય છે. 'આ નથી' અને 'આ હોત તો' વાળી વાતો બંધ થઈ જાય છે. જે છે એમાંથી ભરપૂર આનંદ લેવાનું આવડી જાય છે. વેર ને બદલે વ્હાલ વધે છે. બીજા કોઈથી દુઃખ લાગતું નથી. અપેક્ષા ઓછી થઈ

જાય છે. હશે અને થશે નો વધુ ઉપયોગ થવા લાગે છે. પ્રાર્થના, પૂજા કે કોઇક શ્રધ્ધાના શરણે રહેવાનું ગમે છે. અત્યાર સુધી ન કરેલું પણ કરવા યોગ્ય કે માણવા યોગ્ય લાગતું હોય તેવું કાર્ય તેની કોઈ ચર્ચા કે જાહેરાત કર્યા વિના અમલમાં હવે મુકાતું હોય છે. ખુબ જ ટૂંકી આ જીંદગીમાં જાત માટે હજુ ઘણુબધું કરવાનું બાકી છે એવી સમજણ આવવા લાગે છે. જાતમાં સુધારો અનુભવાય છે. જિંદગીનો હેતુ થોડો વધુ ક્લીયર થાય છે. બીજાના દુઃખની પીડા અનુભવાય છે અને બીજાના સુખનો આનંદ મનાવાય છે. હો–દેકારો કર્યા વિના બીજાને મદદરૂપ થવામાં મજા આવે છે. અને આવું બધું થાય ત્યારે જ સાચી જિંદગીની શરૂઆત થઇ એવું લાગે છે. અને આ જ મેચ્યોરીટી ની મજા છે. વિચારજો.









એ કામમાં છે

ઘણા લોકો ક્યારેય નવરા જ ન હોય. બસ કામ કામ ને કામ. એમને જ્યારે પણ પૂછો એ બીઝી જ હોય. ઘરે ય માંડ માંડ અને મોડા મોડા આવે. એને બીજી કંઈ કે કોઈની કશી પડી જ ન હોય. ક્યાંય ટાઈમે પહોંચવાનું તો એમને આવડતું જ ન હોય. કોઈકને ત્યાં જમવા કે બેસવા જવું હોય તો પણ મોડા જ હોય અને કોઈક એની ઘરે જાય તો પણ એ તો હજી એના કામમાં જ હોય. વ્યવહાર પ્રસંગમાં પહોંચવામાં એ છેલ્લાં જ હોય અને એનો પરિવાર પાછો એનો બચાવ કરવા 'એને કામ હતું' એવું કહીને એને કામઢા સાબિત કર્યે રાખે. કામ તો બધાને હોય, બધા જ પોતપોતાની લાયકાત અને કેપેસીટી મુજબ કામ કરતા જ હોય પણ ઘણાને તો બસ આ દુનિયામાં કામ સિવાય બીજું કઈ દેખાતું જ ના હોય. ઘણા પોતે મહેનત કરે છે એવું દેખાડવા અને ઘણા જલ્દીથી ઝાઝું બધું મેળવી લેવા, ન કરવું

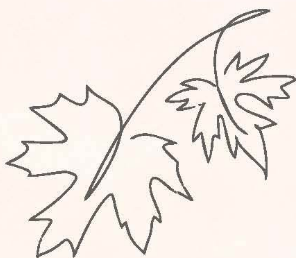
> **નવરા જ ન હોવું અને નવરા જ હોવું બંને સ્થિતિ નકામી છે. સાવ કામ જ ના હોવું અને બસ કામ ને કામ જ હોવું એ બંને બાબત અયોગ્ય છે.**

જોઈએ એટલું કામ કરતા હોય. એની પાસે ટાઈમ અને વર્કનું મેનેજમેન્ટ ના હોય. એને ઘડીની નવરાશ ના હોય અને પાઈની પેદાશ ન હોય. પરિવાર અને સંતાનોને પૂરતો સમય ના આપી શકતા હોય. પોતાના શોખ કે રસ માટે સમય ના ફાળવી શકતા હોય. કામ કરવા કરતા, કરાવતા આવડવું જરૂરી છે. બધું જ માથે લઈને ન ફરાય. બધું જ શીખી લેવાની કે બધું જ જાણી લેવાની કે બધાની ખબર રાખવાની લ્હાયમાં બીજાને કામ ફાળવી કે સોંપી શકાતું નથી. બીજા પર વિશ્વાસ રાખી તે જે અને જેવું કરે તેવું સ્વીકારવાની તૈયારી રાખી તેને કામ સોંપતા જઈ તેને તૈયાર કરવા જોઈએ. આમ ના હોય અને આમ જ હોય જેવી જીદને બાજુએ મૂકી જવાબદારીની વહેંચણી કરવી જોઈએ. કામ સોંપશો તો કોઈક કરશે, નહીં આવડતું હોય તો શીખશે.

નવરા જ ન હોવું અને નવરા જ હોવું બંને સ્થિતિ નકામી છે. સાવ કામ જ ના હોવું અને બસ કામ ને કામ જ હોવું એ બંને બાબત અયોગ્ય છે. બીઝી બીઝી ન રહેવાય ને સાવ નવરા'ય ન રહેવાય. કામ તો હોવું જ જોઈએ, કરવું જ જોઈએ પણ કામ કરવા છતાં, કામ કરતા કરતા બીજી બધી બાબતો માટે નવરા રહેવું પણ જરૂરી છે. સંતાનની સ્કૂલે ફંક્શન કે મિટિંગમાં હાજરી આપવી, પરિવાર સાથે ડિનર કે મૂવીમાં જવું, સારાનરસા પ્રસંગોમાં સમયસર હાજરી આપવી, વ્યવહાર અને વ્હાલપના સંબંધોની માવજત માટે બેસવા ફરવા જવું, ખુદના કોઈ શોખને પૂરો કરવા ક્લાસીસ કે કોચિંગ જોઈન કરવા જેવી પ્રવૃતિ પણ કામનો એક પ્રકાર જ છે. ફક્ત પૈસા કમાવવા અને નોકરી કે ધંધો કરવો એ જ કામ નથી પણ આવી બધી જ જરૂરી અને સારી બાબતો કામ જ છે અને એ કામ પણ થવું જ જોઈએ.

સમય સંજોગ અને પરિસ્થિતિ જોઈને કામને પ્રાયોરિટી આપતા પણ શીખવું પડે. નવો નવો ધંધો હોય, સીઝન હોય, તેજી હોય ત્યારે થોડું વધારે કામ કરવું'ય પડે. એક લેવલે પહોંચવા થોડી વધારે મહેનત કરવી'ય પડે પણ બધું ગોઠવાય ગયું હોય, સરસ ચાલતું હોય, થવો જોઈએ એટલો વિકાસ અને વળતર હોય પછી'ય સળગતા લઈ લઈને હાર્ડવર્ક કર્યે રાખવાની બહુ જરૂર લાગતી નથી. પછી તો સ્માર્ટવર્કથી આ બધું પાથરેલું હોય એને ચલાવવાનું હોય. બધેય થી કાઢી લેવાનું ના હોય. જે છે, જેટલું છે, જેવું છે એને સાચવવું જરૂરી છે. હડિયાપટ્ટી અને હાયહોયમાં જે છે એય ક્યાંક ઓછું ના થાય તે જોવું પણ એટલું જ જરૂરી છે. વિચારજો.









નવરા રહેશું તો નવું થશે

ચારેકોર 'બીઝી' રહેવાની એટલી હોડ ચાલે છે કે કોઈ નવરા રહેવાની હિંમત કરતું નથી! હું નવરો છું કે મારે કંઈ કામ નથી એવું કહેવાની સૌ કોઈને શરમ આવે છે. ખરેખર, કંઈ ન કરવું એ પણ કંઈક કરવું જ છે એટલે કે જિંદગીની આ દોડધામમાંથી ક્યારેક વેકેશન કે છુટ્ટી લઈ કંઈ ન કરવાનું પણ કરવું જરૂરી લાગે છે. નવરા રહી, સમય કે ફરજની બાઉન્ડ્રીની બહાર જઈ, બસ કંઈ જ ન કરી, જાતને એની રીતે વહેવા દેવાની મજા લેવા ક્યારેક પ્લેઝર બ્રેક પણ લેવો જોઈએ. સવાર થી સાંજ ઘડિયાળની સાથોસાથ કરાતી હડીયાપટ્ટીને બંધ કરી ક્યારેક પગ વાળીને બેસવાની પણ મજા હોય છે. મોટેભાગે આપણને કંઈક ગમતું કરવાનું મન થાય ત્યારે કંઈક અન્યમાં અગાઉથી જ વ્યસ્ત હોઈએ છીએ. રજા નથી, ફરજ છે એટલે ગમતું કરવાનું કે ન ગમતું ન કરવાનું રહી જાય છે. કંઈક જલસો કરવાનું

> કામમાંથી મુક્ત થઇ મુક્ત રીતે કામ કરવાની મજા લેવી જોઈએ. 'ફળ' માટે નહિ પણ 'ફન' માટે કામ કરવાનો એક અલગ આનંદ છે.

મન થાય કે તરત જ તે માટે નીકળી પડવાનું કે તૈયાર થઈ જવાનું સદ્‌ભાગ્ય સૌ કોઈના નસીબમાં નથી હોતું. નવરાશ મળવી કે નવરા રહેવું એ નસીબ જ છે.

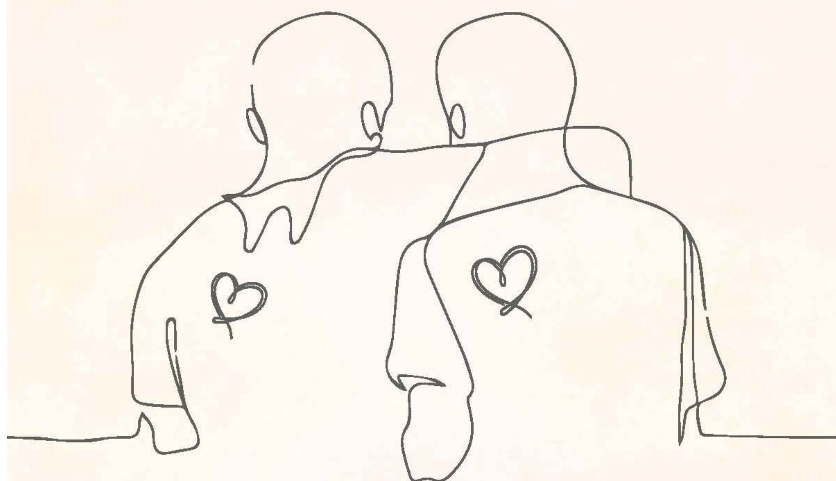
ઘણા તો ચોરના માથાની જેમ દોડાદોડ જ કરતા હોય. ના ખાવાપીવાના ઠેકાણા કે ના પરિવાર સાથે થોડો આરામ કે સંવાદ. તમારા ભાઈ નવરા ન હોય એવું કહેવાની આજકાલ ફેશન ચાલી છે. છોકરા શું ભણે છે, શું કરે છે, પરિવારજનો કે મિત્રો ક્યાં અને કેમ છે ની એમને કશી પડી હોતી નથી કે એવું બધું જાણવા કે જોવાનો એમની પાસે સમય જ નથી. કામમાંથી મુક્ત થઇ મુક્ત રીતે કામ કરવાની મજા લેવી જોઈએ. 'ફળ' માટે નહિ પણ 'ફન' માટે કામ કરવાનો એક અલગ આનંદ છે. ગમે છે એવું અને ગમે છે એટલે આપણી રીતે, આપણા સમયે, આપણા માટે એ કશુંક કરવાની મજા વિશેષ છે.

એક જ રીતના રૂટીનથી કંટાળો આવે. એક ને એક કામ, સ્થળ, પ્રવૃત્તિ કે વ્યક્તિથી થાકી જવાય ત્યારે સમયાંતરે, સંજોગ અને સ્થિતિ અનુસાર થોડા નવરાં રહી કંઈ જ ન કરવાની શરૂઆત કરીશું તો કશુંક નવું સુજશે, થોડા સમયથી મુલતવી રખાતું કોઈ સરસ કામ યાદ આવશે અને થશે. નવરા હશું તો વિચારશું, વાંચશું, ગમતું સાંભળશું, નવરાશ હશે તો મનગમતાને મળશું કે એકલા નિરાંતે પગ લાંબા કરી તકિયાના ટેકે આરામ કરશું. ભૂતકાળની ભૂલો સમજાશે કે ભવિષ્યનું આયોજન થશે. વર્તમાનને માણી લેવાની સમજ આવશે. કંઈ જ ન કરવાથી કંઈક થશે અને તે જોરદાર અને મજેદાર થશે. નવરા રહેશું તો નવું થશે.

નવરાશમાં નિરાંતે વિચારશું, મૂલવશું, જોઈશું અને એથી જ ઉતાવળમાં કશુંક ન કરવાનું, નહી કરીએ. નવરાશે 'હશે' અને 'થશે' દ્વારા શાંતિ અને સંતોષ રાખી,

ક્યાંક પહોંચવાની ઉતાવળ કે કશુંક પૂરું કરી નાખવાનું દબાણ ન રાખી બસ એમ જ, જે છે, જેવું છે, જેમ છે તેને સાક્ષીભાવે જોતા રહી, માણતાં રહી, એને પસાર થવા દેવાનો અનુભવ ક્યારેક લેવા જેવો ખરો. નવરાશ હશે તો જાત સાથે વાત થશે, સાચાં–ખોટાનો ભેદ જડશે, માન્યતા અને મર્યાદાનો અંદાજ આવશે. આનંદને અપોઇંટમેન્ટ મળશે અને મજા મુલતવી નહિ રાખવી પડે. વિચારજો.







લાગણીનું પ્રદર્શન જરૂરી છે

મોટેભાગે પરિવારજનો કે મિત્રો એકબીજા સામે જેટલી નાખુશી, ચીડ કે ગુસ્સો પ્રદર્શિત કરે છે એટલી ખુશી, મજા કે વ્હાલ પ્રદર્શિત કરતા નથી. એનો એવો જરાય મતલબ નથી કે એકબીજાને એકબીજા પ્રત્યે લાગણી કે પ્રેમ નથી પરંતુ થવી જોઈએ તેવી અને ત્યારે, તે પ્રદર્શિત થતી નથી. ભારતમાં તહેવારો તો ફોરેનમાં ડે, આ માટે જ છે એટલે કે સમયાંતરે એકબીજા પ્રત્યે માન-પાન દેખાડવા, આવા દિવસો ઉપયોગી બને છે અને તે સમયે શબ્દો, ભેટ કે મુલાકાતથી એકબીજા પ્રત્યેની લાગણી પ્રદર્શિત કરતી રહેવી જરૂરી લાગે છે. આપણા સગા અને ખાસતો વ્હાલાઓના સારા કાર્ય માટે શાબાશી કે હરખના બે શબ્દો આપણને અંદરથી ગમ્યું હોય તોય શરમ, ઈગો કે બેદરકારીથી બોલાતા નથી પણ જ્યારે તે જ કૈંક ન કરવાનું કરશે ત્યારે કહેવું જોઈએ તેના કરતા અનેકગણું વધારે સંભાળવી દેવા

> વ્યક્તિને બધેથી 'એમાં શું' કે 'ઠીક હવે' જ સંભળાતું રહે તો ધીમે ધીમે તે નિરાશ કે નાસીપાસ થઈ જાય છે.

આપણે તત્પર અને તૈયાર જ હોઈએ છીએ. ભૂલ કરે ત્યારે અવશ્ય ટકોર કરવી પરંતુ સારું કે સરસ કરે ત્યારે પણ તેનો હરખ કરવો ખૂબ જ જરૂરી છે. આ દેખાડવાની કે બતાવવાની વાત નથી પરંતુ યોગ્ય સમયે યોગ્ય વ્યક્તિને તેમના તરફની આપણી લાગણી-પ્રેમ પ્રદર્શિત કરવાથી તેને પ્રોત્સાહન મળે છે. ચારેબાજુથી હડધૂત થતો રહેતો માણસ પોતાના અંગત લોકો તરફથી બે સારા કે સહાનુભૂતિના શબ્દો સાંભળવા આતુર હોય જ છે. વ્યક્તિને બધેથી 'એમાં શું' કે 'ઠીક હવે' જ સંભળાતું રહે તો ધીમે ધીમે તે નિરાશ કે નાસીપાસ થઈ જાય છે. પછી તેને કઈ નવું અનોખું કે સરસ સારું કરવાનું મન થતું નથી. એમને પોતાની જાત પ્રત્યે નફરત થઈ જાય છે અથવા પોતે પોતાને અન્ડરએસ્ટીમેટ કરવા લાગે છે. એમને બીજા કોઈ ગમતા નથી કારણ, એને એવું લાગે છે કે બીજાને તે પોતે ગમતો નથી! હકીકતમાં પરિવારજન કે મિત્રવર્તુળમાં બધા જ એમને ચાહતા હોય છે પરંતુ યોગ્ય રીતે-યોગ્ય સમયે તે કહેવાનું, બતાવવાનું કે પ્રદર્શિત કરવાનું ચૂકી જવાયું હોય છે.

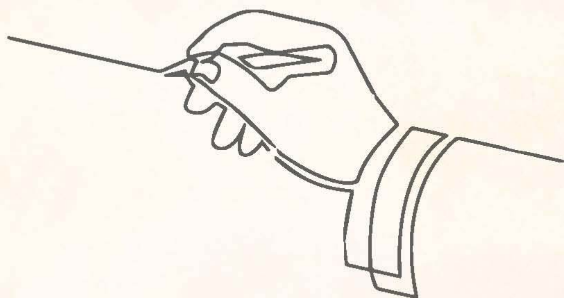
મા-બાપને સંતાન પ્રત્યે અને સંતાનને મા-બાપ પ્રત્યે લાગણી હોવાની જ છતાં જનરેશન ગેપ હોવાનું કારણ પ્રેમ કે લાગણીને અરસપરસ પ્રદર્શિત કરવામાં થતી કંજુસાઈ છે. પ્રોત્સાહન માટે સારી કે સરસ બાબતોનો બધાની હાજરીમાં ઉલ્લેખ થાય તે જરૂરી છે. મા-બાપ અને સંતાન, ભાઈ-બહેન, પતિ-પત્ની કે મિત્રો વચ્ચે લાગણીનું શબ્દો દ્વારા આદાન પ્રદાન થાય તો સોનામાં સુગંધ ભળે.

પરિવારજનો કે મિત્રવર્તુળમાં કોઈએ મેળવેલી નાની કે મોટી સિધ્ધિઓ વખતે તેમને શાબાશી આપવી, જન્મદિવસ કે લગ્નદિવસે શુભકામનાઓ આપવી, કોઈને ભલે નાના પણ નવા કાર્યની શરૂઆત વખતે શુભેચ્છા આપવી,

વખતોવખત મિત્રો કે પરિવારજનોએ એકબીજાને ઘરે જમવાનું ગોઠવવું, સમયાંતરે સૌએ સાથે મળીને પીકનીકમાં જવું, વ્હાલી વ્યક્તિઓની પસંદગીને જાણી, તેમને ગમતી કે જરૂરી વસ્તુ લઇ દેવી કે ભેટ આપવી વગેરે દ્વારા વ્યક્તિ વ્યક્તિ વચ્ચેનું અંતર ઘટશે, આત્મીયતા વધશે તેમજ એકબીજા પ્રત્યે થોડું ઘણું મનદુઃખ હશે તો ચોખવટ કે વાતચીત દ્વારા દુર થશે.

પરિવારજનો કે મિત્રોએ રોજબરોજની દૈનિક ક્રિયાઓમાં પણ એકબીજાને નમસ્તે, ગૂડ મોર્નિંગ કે આવજો, સી યુ સુન જેવી લાગણીસભર શુભેચ્છા અપાય, નાના બાળકોને હગ કરી, લવ યુ બેટા કહી તેમના પ્રત્યેની લાગણી દર્શાવાય, મિત્રોને ફોન કરીને કે રૂબરૂ તેમની સારી બાબતો વિશે કહેવાય, સગા–સંબધીઓને તેમના સારાપણા કે સિધ્ધિ માટે પત્ર કે કાર્ડ લખી મોકલાય, હોસ્ટેલમાં કે ઘરથી દૂર રહી ભણતા સંતાન, ભાઈ–બહેન કે નજીકના વ્યક્તિને પત્ર લખી તેમની સરસ બાબતો વિશે પ્રોત્સાહિત કરાય, સાસરે ગયેલી દીકરી કે બહેનને આપણી લાગણી ફોન કે પત્રથી પહોંચાડાય. આ બધું કરવા માટે કોઈ તૈયારી કે બજેટની જરૂર નથી પરંતુ આ ખુબ જ નાની લાગતી બાબતો સામેવાળા માટે ખુબજ મોટીવેશનલ અને મેમોરેબલ બની જતી હોય છે. વાંચતી વખતે કે સાંભળતી વખતે તેમની છાતી ગજ ગજ ફૂલશે કે આંખમાંથી હરખના આંસુ વહેશે. આ બાબતે કેક, ચોકલેટ, જમણવાર, ફૂલ, પુસ્તક કે અન્ય ભેટ તેમજ કાર્ડ કે કોલ પાછળ કરાતો ખર્ચો એક રીતે સંબધોમાં રોકાણ સાબિત થશે અને બંનેને અમૂલ્ય એવો આત્મસંતોષનો અનુભવ થશે. દિલની વાત દિલ સુધી પહોંચાડવા શબ્દોનો સહારો લેવો પડે તો લેવાય. દિલથી કહેલું અને લખેલું સામેવાળો દિલથી સાંભળે કે વાંચે ત્યારે દિલની વાત દિલ સુધી જરૂરથી પહોંચતી હોય છે. વિચારજો.







લખીને કહેવાની કળા

તમે છેલ્લે કોઈને પત્ર ક્યારે લખેલો અથવા તો તમને છેલ્લે કોઈએ પત્ર ક્યારે લખેલો એવા પ્રશ્નના જવાબ માટે થોડું લાંબુ વિચારવું પડશે, કારણ આ પત્ર લખવાની પ્રવૃત્તિ થોડી આઉટડેટેડ થઈ ગઈ છે. હવે તો લાગણી કે ઈમોશન્સ લિમિટેડ શબ્દો કે ફક્ત ઈમોજીથી વ્યક્ત કરાય છે ત્યારે પણ પત્રની ગરિમા હજુ અકબંધ જણાય છે. આજે પણ અભિનંદન કે આશ્વાસનનો કોઈનો પત્ર આવે ત્યારે થોડું વધારે સારું લાગે. આપણા મુકામે પહોંચેલા એ પત્રને પરબીડિયામાંથી કાઢી ખોલવાનો અને કાગળ પર આપણા માટે જ લખાયેલાં એ શબ્દોને વાંચવાનો એક અલગ રોમાંચ હોય છે. એમાં આપણાપણું હોય છે. એમાં લખનાર અને વાંચનાર આત્મીયતાથી જોડાય છે. કોઈને કશુંક દિલ ખોલીને કહેવું હોય, લાગણી વ્યક્ત કરવી હોય, સલાહ સૂચન આપવા હોય, સહારો કે સહકાર આપવા

> પત્રોથી થતા સંવાદમાં વિચાર્યા વગરની દલીલ કે સમજ્યા વગરની કહી દેવાની ઉતાવળ ન હોવાથી, ઘણું ન કહેવાનું કહી દેવામાંથી બચી શકાય છે.

હોય, ચોખવટ કે આયોજન જણાવવું હોય ત્યારે લખીને મોકલેલું માધ્યમ બેસ્ટ સાબિત થાય છે. નિરાંતે વિચારીને લખાયેલા અને નિરાંતે એકથી વધુ વાર અંગત અનુકૂળતાએ વંચાયેલા એ શબ્દો સમજણ અને સ્નેહનું સ્થાન પામતા હોય છે. ઉતાવળે ફોન પર થયેલ વાતચીત કે ટૂંકમાં લખેલા અને મોકલેલા મેસેજિસમાં ક્યારેક ગેરસમજ તો ક્યારેક અભિવ્યક્તિનો અભાવ વર્તાય છે. એમાં ખાલી ફોર્માલિટી જેવું લાગે.

જેના હોદ્દાની ગરિમા છે અને જે સતત કાર્યમાં વ્યસ્ત છે એવા વીઆઈપીઓ સાથે ફોન પર કોઈ વાત કરવી અને કરીએ ત્યારે આપણી બાબત કે મુદ્દો એને સમજાવવો તેમજ એને ત્યારે જ આપણી બાબત વિશે નોંધ ટપકાવવી કે એ વાતને એને યાદ રાખવી, આ બધું થોડું અઘરું થઈ જાય એના કરતા વ્યવસ્થિત રીતે કહેવા જેવું આવું બધું, પત્રમાં લખી મોકલવું બંને પક્ષે સરળ રહે. સમજવા કે ભૂલાયેલું યાદ કરવા આવેલા પત્રને અનુકૂળતાએ એકથી વધુ વાર વાંચી શકાય કે આવેલા અને મોકલેલા અંગત પત્રોને યાદગીરી રૂપે સાચવી શકાય. વખત જતા આવા પત્રો દસ્તાવેજી મૂલ્ય પામતા હોય છે.

ઘણીવાર ઘણું મોઢેમોઢ ન કહી શકાતું હોય તે કાગળ પર લખી કહી શકાય અને આવું કશુંક લખાય ગયેલું નિરાંતે મોકલી કે ન પણ મોકલી શકીએ. ઘણીવાર લખતી વખતે નીકળી ગયેલી ભડાશ, મોકલતી વખતે ઓસરી ગઈ હોય, ત્યારે એ લખાયેલા પત્રો જે કોઈને, ન પણ મોકલાય. વાતચીત કે સંવાદમાં હોદ્દો, ઉંમર, લાયકાત, સ્વભાવ આડા આવતા હોય ત્યારે કોઈ ચોખવટ, ભૂલ, રાજીપો, સલાહ, પ્રોત્સાહન માટે લખી મોકલેલો પત્ર એકબીજા પ્રત્યે માન ઉપજાવે છે. પત્રોથી થતા સંવાદમાં વિચાર્યા વગરની દલીલ કે

સમજ્યા વગરની કહી દેવાની ઉતાવળ ન હોવાથી, ઘણું ન કહેવાનું કહી દેવામાંથી બચી શકાય છે.

પરિવારમાં મા બાપ અને સંતાનો વચ્ચે થવા જેવો સંવાદ, પત્ર દ્વારા થતો રહે તો ઘણી મુશ્કેલીઓ આવે જ નહિ. એમની ઉંમર અને સમજણ મુજબ એને કહેવા જેવું, સમજાવવા જેવું કોઈ ખાસ પ્રસંગ, ઘટના કે દિવસને અનુલક્ષીને લખીને પત્ર કે ઈમેઈલ દ્વારા સમયાંતરે મોકલતા રહેવાથી એકબીજાની લાગણી, સમજણ અને માન વધતા રહેશે. ઉંમરની સાથોસાથ સંતાનોને ઘણા નિર્ણય લેતી વખતે અંદરખાનેથી કોઈકના સાથની જરૂર હોય છે, આવે વખતે જે કહી કે સાંભળી ન શકાતું હોય તે લખી કે વાંચી શકાતું હોય છે. પપ્પાની કાળજી પુત્રીને પત્ર દ્વારા મળે અને પુત્રી પોતાની લાગણી વળતા જવાબરૂપે મોકલે એ પવિત્ર ઘટનાક્રમને બોલીને ક્યારેય બયાન ન કરી શકાય. પ્રિયજન કે સ્વજનને સંબોધીને પત્ર લખવાની મજા લેવા જેવી છે. પત્ર લખતા હોઈએ ત્યારે, એને મોકલતા હોઈએ ત્યારે, એમને એ મળે ત્યારે, એ વાંચે ત્યારે અને એનો પાછો જવાબરૂપી પત્ર આપણને મળે અને આપણે એ વાંચીએ ત્યાં સુધીની આ સફરનો સમય મજાનો હોય છે. કશુંક વહેંચવાની સાથે કશુંક પામવાની એ ઘટનાનો અનુભવ કરવા જેવો છે. વિચારજો.







ઘર એ જ સ્વર્ગ

સૌ કોઈના મનમાં એક ઈચ્છા તો હોય જ કે મારે મારું એક ઘરનું ઘર હોય. માણસ જયારે કમાતો થાય ત્યારે બચતી આવકમાંથી સૌથી પહેલા તે મકાન ખરીદે. ભાડાના મકાનમાં રહેવું કોઈને ન ગમે. બધાને એમની માલિકીનું મકાન લેવાનો કે બનાવવાનો ઉત્સાહ હોય જ. મોટા કે મેટ્રો સીટીમાં કોમનમેન માટે પોતાનું ઘરનું ઘર હોવું હવે થોડું અઘરું છે છતાં પોતાના બજેટ મુજબ, વિસ્તાર કે માપ સાઈજમાં સમાધાન કરીને પણ સૌ કોઈ મકાન ખરીદે છે. માણસની જિંદગીમાં પોતાનાં ફલેટ કે બંગલાનું ગર્વ અને ગૌરવ ખુબ જ હોય છે. ક્યારેક તો દેખાદેખી કે દેખાડાને આધારે બીજા કરતા મોટું કે સારું મકાન લઈને પોતાના લેવલને ઊંચું રાખવાનો પ્રયત્ન પણ થતો રહે છે. મોટા કારપેટ અને મોર્ડન ઇન્ટીરીયર વાળા મકાન દ્વારા બીજા કરતા ખુદને મોટો સાબિત કરવાની પણ હરીફાઈ ચાલે છે. આડકતરી રીતે

> બીગ હાઉસ કરતાં હેપી હોમ હોવું વધુ જરૂરી છે. મોકળાશની સાથે માણસાઈ, સ્વચ્છતાની સાથે સ્વત્રંતતા, કમ્ફોર્ટની સાથે કેર, હવાની સાથે હરખ અને ઉજાશની સાથે ઉલ્લાસ જોડાય ત્યારે મકાન ઘરનું સ્વરૂપ ધારણ કરે.

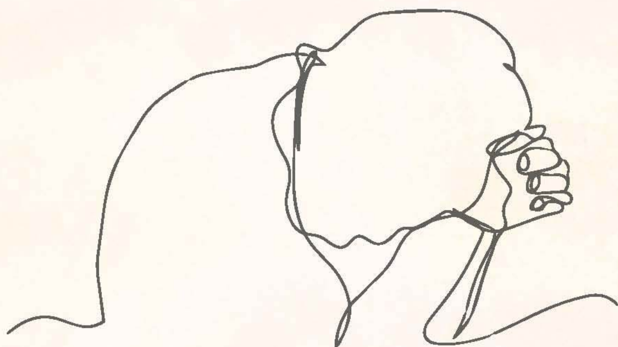
પોતાની માલિકીનું મકાન હોવું એ આર્થિક રીતે સ્થિર અને સધ્ધર હોવાની સાબિતી છે. માણસને મુલવતી વખતે એમનું મકાન વચ્ચે આવે છે અને એટલે જ સૌ કોઈ પોતાનાં મકાનને મહત્ત્વ આપે છે. પણ એનાથી પણ વધારે મહત્ત્વ છે મકાનને ઘરમાં બદલવાનું. મકાન બનાવવાં, જેવા અને જેટલાં પ્રયત્નો થાય છે એટલા મકાનને ઘર બનાવવાં નથી થતા. મકાનમાં પરિવાર પ્રવેશે, રહે અને લાગણીથી એની સાથે જોડાય છે. એ મકાન એમનાં માટે ધરતીનો છેડો બને તેમજ તેમને ત્યાં પહોંચતા હાશ થાય, નિરાંત અનુભવાય તે ખૂબ જ જરૂરી છે.

બીગ હાઉસ કરતાં હેપી હોમ હોવું વધુ જરૂરી છે. મોકળાશની સાથે માણસાઈ, સ્વચ્છતાની સાથે સ્વત્રંતતા, કમ્ફોર્ટની સાથે કેર, હવાની સાથે હરખ અને ઉજાશની સાથે ઉલ્લાસ જોડાય ત્યારે મકાન ઘરનું સ્વરૂપ ધારણ કરે. મકાનમાં રહેતા માણસોના અંદરોઅંદરના વિચારો અને વાતો, રહેણી કહેણી, માન પાન, સમજણ અને સંવાદથી એક નવું વાતાવરણ સર્જાય છે અને તે આ મકાનને ઘર બનાવવા માટે મોટો ભાગ ભજવે છે. વગાડાતું સંગીત, જોવાતું ટીવી, વંચાતા પુસ્તકો, બોલાતી કે સંભળાતી ભાષાનો પ્રભાવ ઘરના વાતાવરણ પર પડતો હોય છે. મકાન બનાવતી વખતે તેના પ્લાન કે ફર્નીચરમાં અનુકૂળતા કે આરામ માટે જેટલું ધ્યાન રાખીએ છીએ તેટલું જ ધ્યાન, ઘર શાંતિ અને સુખ આપે તે માટે આપવું પણ જરૂરી લાગે છે. ઘરથી દુર ગમે તેટલા સ્ટાર વાળી હોટલોમાં જઈએ તો પણ થોડા દિવસ પછી પોતીકા ઘરે પહોચવાનું મન થાય જ. ઘર આપણને બોલાવે. આપણને ઘર યાદ આવે.

આપણું ઘર આપણો અંગત મુકામ છે, જ્યાં ગમે તેમ બેસી શકાય, લાંબુ થઈ ટીવી જોઈ શકાય, એકબીજાની મસ્તી કે સંગાથે મજા થઈ શકે, તહેવારો ઉજવાય, કથા સત્સંગ થાય, સુખ કે સિધ્ધિ માટે પાર્ટી થાય, દુઃખ કે મુશ્કેલી વખતે એ આશરો સાબિત થાય. ઘરની હાજરીમાં એકબીજાને જરૂર પડે વઢી પણ શકાય અને વ્હાલ પણ થાય. ઘર આપણું સ્વજન છે, તેને આપણાં સ્વભાવની ખબર છે, તેને આપણી ચડતીપડતી જોઈ છે, તે આપણાં સુખદુઃખમાં આપણી સાથે રહે છે અને એટલે જ આપણાં જીવનમાં આપણાં ઘરનું મહત્ત્વ વિશેષ છે.

હું ઘરે છું એટલે હું પૂરેપૂરો ત્યાં અને તેમનો છું, ઘરમાં રહેવાનું એક વણલખ્યું બંધારણ હોય, ફેક્ટરી કે ઓફીસ ત્યાં સાથે ન હોય, બિનજરૂરી ફોનની ઘંટડી ત્યાં બંધ હોય. ઘરની એક મર્યાદા જળવાવવી જોઇએ. વડીલની જેમ ઘરનું પણ માન જાળવવું જરૂરી છે. તે આપણી અંગત જગ્યા છે, જેવું ને તેવું અને જેવા ને તેવાનો ત્યાં પ્રવેશ બંધ હોય. દિવસના ઝાઝા કલાકો આપણે ત્યાં ગાળવાના છીએ ત્યારે તે જગ્યાના વાઈબ્રેશન પોજીટીવ અને પવિત્ર રહે તે જરૂરી છે. સંભળાવી દેવું, કહી દેવું, જોઈ લેવું, જેવા અહમ્‌ને નો એન્ટ્રી આપી પરિવારજનો પરસ્પરના પ્રેમ, કાળજી અને લાગણીને આધારે મકાનને ઘર બનાવે તો ઘર એ જ સ્વર્ગ જરૂરથી સાબિત થાય. વિચારજો.







ન બોલ્યાં હોત તો સારું હોત

આ રોજબરોજની જીંદગીમાં 'બોલવું' એ એકદમ સામાન્ય બાબત લાગે છે પરંતુ મોટાભાગની ભોગવાતી મુશ્કેલીઓ આપણા બોલાયેલા કે ન બોલાયેલા શબ્દોને કારણે જ હોય છે. બોલવા કે ન બોલવા સાથે સુખ અને શાંતિને ડાયરેક્ટ લાગેવળગે છે. જેમ લખેલું ભૂંસી શકાય તેમ બોલેલું સામેવાળો સાંભળે તે પહેલા જ પાછું ખેંચી શકાય કે સાંભળેલું ભૂલાવી શકાય, તો મોટાભાગના સંબધો સુધરી જાય! આક્રોશ કે આવેગમાં આવી જઈ સામેવાળાને સાચું–ખોટું સંભળાવી દીધા બાદ કે ન કહેવાનું કહી દીધા બાદ અફસોસ કે શરમ સિવાય બીજો કોઈ વિકલ્પ વધતો નથી. મોટાભાગના સામાજિક કે પારાવારિક સંબધોમાં તિરાડ એકબીજા સામે ઉઠાવેલા શબ્દોને કારણે જ પડેલી હોય છે. કોઈપણ પરિસ્થિતિ કે બાબત વખતે તરત જ અપાતો પ્રતિભાવ મોટેભાગે અણસમજનું પ્રતિબિંબ હોય છે. કોઈ

> જરૂરી હોય ત્યારે ન બોલવું અને જરૂરિયાત વગરનું બોલતા રહેવું આ બંને બાબતે સજાગતા રાખવી ખુબ જ જરૂરી છે.

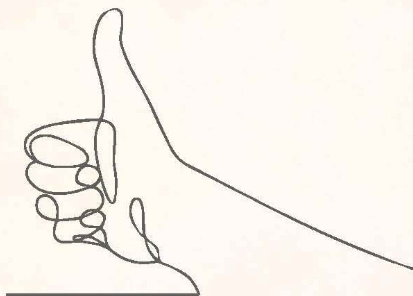
વાત કે વલણમાં તરત જ અપાયેલા જવાબ 'હા' કે 'ના' ને કદાચ, ફરી જઈ બદલાવી શકાય પરંતુ તેની જૂની અસર ભૂંસવા 'મને તો એમ હતું', 'હું સમજ્યો નહોતો' કે 'હું સાંભળ્યો નહોતો' જેવું બોલીને પ્રયત્નો કરવા પડે. કોઈ બાબતને પૂરી જાણ્યા-સમજ્યા વગર તરત તેનો પ્રતિભાવ આપી દેવો એ જ મોટાભાગની મુશ્કેલીઓનું કારણ હોય છે. કોઈપણ બાબત વખતે પ્રતિભાવ રીએક્ટીવ ને બદલે પ્રોએક્ટિવ હોવો જરૂરી છે. સાંભળી-સમજી-વિચારીને યોગ્ય પ્રતિભાવ અપાય. બોલી લીધા બાદ વિચારવાને બદલે વિચારીને બોલાય. અંગત કે અન્ય સાથે નકામું બોલીને બગાડતા આપણે બીજાને સંભળાવી દઈએ ત્યારે જ ધરાતા હોઈએ. ઘણુંખરૂ બીજા માટે કર્યા બાદ જશ ખાટવાને બદલે વારંવાર 'મેં કર્યું-અમે કર્યું'ના આલાપો છેડી, સામેવાળાના મોઢામાં આંગળા નાખી, તેમને 'તો શું થયું-નો'તું કરવું' બોલવા મજબુર કરતા હોઈએ. બોલીને કરાતો બ્લાસ્ટ આજુબાજુના દીલોનો કચ્ચરઘાણ વાળી દેતો હોય છે. ગુસ્સો કે ખીજ વખતે આપણે કેટલું બધું, ન બોલવાનું બોલતા હોઈએ છીએ. શબ્દોથી ઘાયલ થયેલા સંબધોની રીકવરી લાવવી ખૂબ જ અઘરી છે. નોકરી, ધંધો કે ઘર દરેક જગ્યાએ આપણને ક્યારેક તો એવું ફિલ થયું જ હશે કે આના કરતા'તો ન બોલ્યાં હોત તો સારું હોત!

બિનજરૂરી બોલબોલ દ્વારા બફાટ કરનાર બહુ જલદીથી અળખામણા થઈ જતા હોય છે. ઘણીવાર આપણે બીજાને બોલવાનો મોકો જ નથી આપતાં એટલે એમની પાસે કશુંક સરસ-અસાધારણ હોય તે આપણે જાણી કે માણી નથી શકતા. કેટલીક વાર નાની-મોટી, સાચી-ખોટી વાતો ચાલુ રાખીને આપણી બેવકૂફી બતાવતાં રહીએ છીએ અને માણસો વચ્ચે હાસ્યાસ્પદ બનતા રહીએ

છીએ. ક્યારેક તો મજાક–મસ્તી કે ચીલાચાલુ વાતોથી બીજાને ખોટું કે માઠું લગાડીએ છીએ. સફળ કે સુખી ઇન્સાનોને નજીકથી જાણશો તો ખબર પડશે કે તેઓ ખૂબ જ જોખીજોખીને બોલે છે તેમજ તેમની બોલવાની ભાષા અને અવાજ એકદમ યોગ્ય અને નમ્ર હોય છે. આપણે ખૂબ બધું બોલીને, મોટા અવાજે દલીલ કરીને પરિસ્થિતિને કદાચ આપણી ફેવરમાં કરી લઈએ છીએ, પરંતુ જેમની સામે દલીલ કે વધુ પડતું બિનજરૂરી બોલીએ છીએ એ માણસ આપણાથી મોઢું ફેરવી લે છે.

બિનજરૂરી બોલવાથી મુશ્કેલી પડે છે એમ જ જરૂરી ન બોલવાથી પણ મુશ્કેલી ઊભી થાય છે. સંબધોમાં તિરાડ 'તે મારી સાથે ન બોલ્યાં' કે 'મનમાં હતું તો બોલવું તું ને' જેવી ઘટનાઓથી પણ પડી હશે. જરૂરી હોય ત્યારે ન બોલીને પણ આપણે અંદરોઅંદર ગેરસમજ વધારતાં હોઈએ છીએ. બંને પક્ષ સરખું જ વિચારતા હોય કે માનતા હોય, છતાં બોલીને ફોડ કે ચોખવટ ન થઈ શકવાથી, એકબીજાના સંબધોમાં ઓટ આવતી હોય છે. અન્યની વાતને આધારે કે શંકાને કારણે ડાયરેક્ટ પગલાં લઈ લેવાને બદલે બાબત વિશે પૂછી લેવાય કે કહી દેવાય તો સમસ્યાનું સમાધાન થઈ જાય. ઘણીવાર એકબીજા પ્રત્યેની ગેરસમજ મનમાં ને મનમાં ચૂંથાતી રહે છે અને પરિણામે લાંબાગાળે નાની વાત, મોટું સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે. બંનેના વિચાર, મત કે વાત સરખી જ છે પરંતુ એકબીજા વચ્ચેના સંવાદના અભાવે, વાતચીતના અભાવે કે ચોખવટના અભાવે, બંને એકબીજા સામે વગર સમજ્યે ઘૂરકિયા કરતા રહે છે. એટલે જરૂરી હોય ત્યારે ન બોલવું અને જરૂરિયાત વગરનું બોલતા રહેવું આ બંને બાબતે સજાગતા રાખવી ખુબ જ જરૂરી છે. ક્યારેક વધુ કે બધું બોલીને તો ક્યારેક સાવ કે થોડુંક પણ ન બોલીને બાજી બગડતી હોય છે. 'બોલે એના બોર વેચાય' અને 'ન બોલવામાં નવ ગુણ' વચ્ચેની પસંદગી પરિસ્થિતિ, બાબત, સંજોગ, સમય, વલણ વગેરેને સાથે રાખીને કરતી રહેવી જરૂરી લાગે છે. વિચારજો.







માપસરમાં મજા

આખી જીંદગી હું ને' તમે જાત સાથે સમાધાન કરતા કરતા, બીજા સાથેના સંબંધો સાચવવા કે વધારવાની કોશિશ કરતા રહીએ છીએ. પ્રસંગો, તહેવારો અને વ્યવહારોના માધ્યમથી ખુદને ન ગમતું કે યોગ્ય ન લાગતું ઘણુબધું બીજાને ગમે એટલે કરતા રહીએ છીએ. ફક્ત ફોર્માલીટી માટે એકબીજાની ઘરે રાત ઉજાગરા કરી બેસવા જવું, જમવા જવું, મને'કમને પ્રસંગોમાં આમંત્રણ આપવું પડે છે અને આવેલા આમંત્રણને આધારે હાજરી પણ આપવી પડે છે. મન વગર મળતા રહી સંબધને ટકાવી રાખીએ છીએ. આવા ઉપરછલ્લા કહેવાતા સંબધો, બંને બાજુએથી એકબીજાને ભારરૂપ સાબિત થતા હોય છે. જે સંબંધોને સાચવવા માટે પ્રયત્નો કરવા પડે તે સંબધોનો કશો અર્થ જ નથી. રીસામણા–મનામણાથી એકબીજાના ઇગોને સંતોષવા, કરવી પડતી કોશિશ, છીછરા સંબધોની નિશાની છે.

> સામાવાળાના સ્વભાવ, સ્ટાઈલ, વિચાર કે વર્તન આપણને અનુકુળ ન હોય ત્યારે તેની સાથે માથાજીક કરવાને બદલે સસ્મિત રસ્તો બદલાવી નાખી બસ 'કામથી કામ'નો વ્યવહાર રાખવો જરૂરી બની જાય છે.

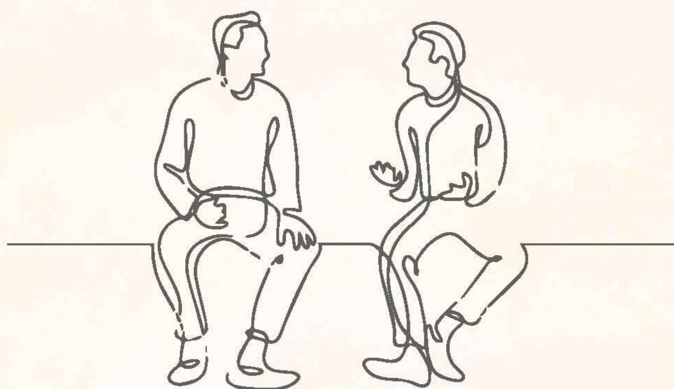
બીજા સાથેના સંબંધોને સારા રાખવા આપણે એવું ઘણું કરીએ છીએ જેનાથી આપણા અંગત પરિવારજનોને ઘણું ભોગવવું પડતું હોય છે. એટલે કે અજાણ્યાને રાજી રાખવા અંગતને અન્યાય થતો હોય છે. બીજાને ખરાબ ન લાગે એ માટે, આપણને કે આપણાઓને ખરાબ લાગતું હોય, છતાં મને'કમને જરૂર વગર ફક્ત દેખાડા કે વ્યવહારના નામે કરેલા કાર્યો વિશે વિચારશો તો ખ્યાલ આવશે કે તમોએ બીજાને સારું લાગે એટલે કરેલા કામોની નોંધ પણ એમને નહિ લીધી હોય. અથવા તો 'કરે એમાં શું' જેવા બેજવાબદાર જવાબ આપ્યા હશે. કહેવાનો એવો મતલબ જરાય નથી કે બીજા માટે કશું ન કરવું પરંતુ મોટેભાગે અપેક્ષા સાથે, દેખાડો કરવા કે વ્યવહારિકતા બતાવવા આપણી સામાન્ય જિંદગીને અડચણરૂપ કે ટેન્શનવાળી બનાવે તેવા, બીજાને રાજી કરવા કરાતા કાર્યોથી આપણે હાથે કરીને ખુદને દુઃખી કરતા હોઈએ છીએ. ઘણીવાર સંબધો સાચવવા આર્થિક રીતે પોષાતું ન હોય તોય ખેચાવું પડતું હોય છે. તેને આપેલું એટલે દેવું કરીને'ય સામે વાળવું પડતું હોય છે. એ આવ્યાં હતા એટલે નાછૂટકે બધુ પડતું મૂકીને પણ ત્યાં જવું જ પડતું હોય છે. આવે વખતે મજા માટેના સંબંધો સજા જેવા લાગવા માંડે છે.

દિલના સંબધોમાં, એકબીજાના સુખમાં ખુશ થવા કે એકબીજાની મુશ્કેલીઓમાં દુઃખ અનુભવવા આમંત્રણ આપવું પડતું નથી કે આવકારની રાહ જોવાતી નથી. આપણી આ મજાની જીંદગીમાં એવા કેટલાય કહેવાતા સગા-સંબધીઓ હશે જેને સાચવવા પડતા હશે, સાંભળવા પડતા હશે, સમજાવવા પડતા હશે કે મનાવવા પડતા હશે. સમયાંતરે એક યા બીજી રીતે ખણખોદ,

પંચાત કે કુથલી દ્વારા આવા સગા–સંબધીઓ આપણા આનંદ કે શાંતિને ડખોળવાનો પ્રયત્ન કરતા રહે છે અને આપણે પણ કશા જ કારણ વિના આવા સગા–સંબધીઓની અતિરેક ભરી અપેક્ષાઓને સંતોષવા બિનજરૂરી સમાધાનો કરતા રહીએ છીએ. બીજાની વાત સાંભળી તરત જ કશી જ ચોખવટ વિના આપણી સાથે બગાડી નાખનારને આપણી સાથે ફક્ત દેખાડા પૂરતો જ સંબધ હોય છે. વિચાર કે વિશ્વાસ વિનાના કાચા કાનના લોકો સાથે સંબધ વધારવા કે સુધારવા, સમાધાન કે ચોખવટમાં સમય અને શક્તિ બગાડવાને બદલે એ સંબધને ઘટાડવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. એટલે કે સામાવાળાના સ્વભાવ, સ્ટાઈલ, વિચાર કે વર્તન આપણને અનુકૂળ ન હોય ત્યારે તેની સાથે માથાજીક કરવાને બદલે સસ્મિત રસ્તો બદલાવી નાખી બસ 'કામથી કામ'નો વ્યવહાર રાખવો જરૂરી બની જાય છે.

સવારે ઉઠતાંવેંતથી રાત્રે સુતા સુધી, ભેગાને ભેગા રહેનાર સગા–સંબધીઓના સંબધો ધીમે ધીમે અબખે પડી જઈ મનદુઃખના રસ્તે વળતા હોય છે. જેમ જેમ નજીક આવીએ તેમ તેમ એકબીજાની ન દેખાતી બાબતો અનુભવાતી હોય છે અને તેને આધારે સંબધોમાં અંતર કે ગાંઠ પડતી હોય છે. સંબધ શરૂ થાય ત્યારબાદ એક હદથી વધુ એકબીજા સાથે સામાજિક કે વ્યવહારિક રીતે જોડાવામાં જોખમ છે. મોટેભાગે હદ બહારના નજીકના સંબધોમાં બહુ મોટી તિરાડ પડતી હોય છે. આથી જ માપસરના સંબધો રાખવામાં જ મજા છે. વિચારજો.







તમે સાચા

ઘણીવાર આપણે બીજાની વાત કે નિર્ણય સાંભળી તે બરાબર કે યોગ્ય નથી એવું તેમને જણાવતાં હોઈએ. આવે વખતે આપણી વાત તેમના માટે ઉપયોગી કે યોગ્ય હોય છતાં તેને તે ગમતું હોતું નથી. તે જે કરે છે કે કહે છે તે સાચું અને સરસ છે તેવું આપણે બતાવીએ તો એમને મજા આવે અને એથી જ આપણી સાથે પણ એમને મજા આવે. પણ એને આપણી સાથે એટલી વાર જ મજા આવે જેટલી વાર એમની બધી વાતને આપણે સાચી કે સારી કહીએ. એમના કોઈ નિર્ણય સાથે જરાક અમથા અસમંત થઈએ કે તરત જ આપણી સાથે એને બગડી જાય. આપણે સાચા છીએ અને તેની વાત ખોટી છે એવું કહીએ એટલે સામે દલીલો શરૂ થાય, ગરમી પકડી જાય અને કદાચ આપણે સાચા સાબિત થાય તો પણ તેને તે ગમે નહિ. બોલે નહિ પણ ભલે સાચી હોય છતાં આપણી વાત એમણે માની એનો રંજ

> **માણસ સાચું બોલે ત્યારે એમને મોટી બીક એ સાંભળનારની હોય છે. આજકાલ સૌ કોઈ આંખે ન થવા કે સહન ન કરવા મીઠું ખોટું બોલે છે પણ કડવું સાચું બોલતા અચકાય છે.**

એમને રહે. એમની ખોટી વાત છોડી, આપણી સાચી વાત માની એનાથી એમને ફાયદો થાય છતાં ક્યારેય આપણને એનો શ્રેય ન આપે. ઉલટાનું આપણી સાથે એમનું જામતું થોડું ઓછું થઈ જાય. એમની વાત સાચી છે એવું સ્વીકારી લઈએ અને આપણી વાત ખોટી છે એવું માની લઈએ એટલે એમને આપણી સાથે મજા આવ્યાં રાખે અને એટલે જ ક્યારેક થાય કે, ખુશ રહેવા ખોટું પડાય. થોડી અજુગતી વાત છે પણ આવા લોકો સામે સ્પર્ધામાં ઉતરી જીતવા માટે આપણા સમય અને શક્તિ ન બગાડાય. 'તમે સાચા' કહીને વાતને પૂરી કરાય. લાયકાત કે લેવલ વિનાના આવા લોકો સાથે દલીલ કરવામાં આપણી મુર્ખામીનું પ્રદર્શન થાય.

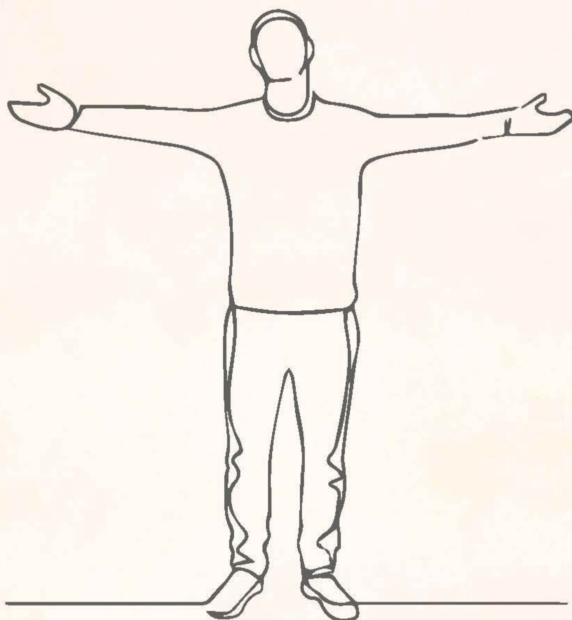
પીઢ માણસો હંમેશા આવી દલીલબાજી કે જીભાજોડીથી દૂર રહેતા હોય. બધાનું સાંભળે, હા એ હા કરે, કોઈક સામેથી પૂછે ત્યારે સામેવાળાનો મુડ અને મિજાજ મુજબ જવાબ કે ઓપીનીયન આપે. ક્યારેક ધ્યાન દોરવા જેવું લાગે તો ફેરવી ફેરવીને ગોળ ગોળ વાત કરે. સમજવું સામેવાળાએ પડે કે આ શું અને કેમ કહે છે. સામેવાળાએ મળેલા જવાબને આધારે પોતાની વાત સાચી છે કે ખોટી તે સમજી જવું પડે. આ બધું સામેવાળો પૂછે કે જાણવા માગે તો કહે. બાકી તો 'તમારી વાત સાચી' કહી બંને પક્ષ ખુશ ખુશ રહે.

કોઈને ખોટા પડવું ગમતું નથી અથવા તો બધાને એવું લાગે છે કે હું સાચો છું. પર્સનલ ગમા અણગમાને આધારે વ્યક્તિનું માનવામાં કે ન માનવામાં આવે છે. ભેગા ફરતા હોય, એકબીજાના ઈગોને પોષતા હોય, એકબીજાની વાહ વાહ કે હા એ હા કરતા હોય, અરસપરસ એકબીજાની વાતોને સાચી ગણતાં હોય અને તેથી જ તેનું ગઠબંધન ચાલતું હોય. અને એટલે જ સાચા કે આખાબોલાનું

ગ્રુપ નાનું હોય છે. સાચે સાચું કહેવા વાળા કોઈને ગમતા નથી. અને એટલે જ સાચું કહી આંખે થનારા ઓછા થઈ ગયા છે. સાચું કહી સામેવાળાનું સારું કરી ખુદ ખરાબ થવાની હિંમત કોણ કરે. કેવી આશ્ચર્યની વાત છે કે માણસને એવા લોકો વધુ ગમે જે એમની ખોટે ખોટી તો ખોટે ખોટી હા એ હા કરે અને આથી જમીરથી ઉપરવટ જઈને પણ જાતે ખુશ રહેવા બધાને કહેવું પડે કે તમારી બધી વાત સાચી અને હાં, કોઈક ક્યારેક આપણને પણ થોડું સાચું સંભળાવી જાય તો તેની સાથેના આપણા સંબંધમાં જરા પણ ઓટ ન આવે તેની કાળજી રખાય. આપણો હોય એને આપણી પેટ બળતરા થાય. આપણે ખોટા હોય અને આપણે ભાઠે ન ભરાય જાય એટલે કોઈક ક્યારેક સાચેસાચું કહે ત્યારે સંભળાય, સ્વીકારાય અને એનો દીલથી આભાર મનાય.

માણસ સાચું બોલે ત્યારે એમને મોટી બીક એ સાંભળનારની હોય છે. આજકાલ સૌ કોઈ આંખે ન થવા કે સહન ન કરવા મીઠું ખોટું બોલે છે પણ કડવું સાચું બોલતા અચકાય છે. સિંહને કોણ કહે કે તારું મોં ગંધાય છે. સાચું ન બોલવા પાછળ બોલનાર કરતા સાચું ન સાંભળી શકનારનો વાંક વધુ છે. બધાને સારું સાંભળવું છે, સાચું નહીં. આથી કહેનાર સાચું કહેશે નહીં ને' સાંભળનારને સાચું જાણવા નહીં મળે. સાચું સાંભળતા શીખશું ત્યારે જ અરસપરસ એકબીજા સાચું કહેતા થશે. વિચારજો.







વાર્યા ન વળે ઈ હાર્યા વળે

ઘણીવાર માણસ પોતાની વાત, વિચાર કે વર્તનથી એટલો પ્રભાવિત થઇ ગયો હોય કે એમને એમનું જ બધું સારું અને સાચું અને બીજાનું બધું ખોટું અને ખરાબ જ લાગતું હોય. આમ જ હોય કે આમ જ કરાય વાળો અભિગમ રાખી અનુભવી કે સમજણ વાળા બીજા કોઈને સાંભળવા કે સમજવાની તેમને જરાય જરૂર જણાતી ન હોય. કોઈ અવાસ્તવિક વાત કે અજુગતા વ્યવહાર માટે કોઈ ધ્યાન દોરે તો ઉલટાના એમને લેતા પડે. કોઈની સફળતા કે પ્રગતિ જોઇને તેમના જેવા થઇ જવા અણછાજતા પગલા ભરે. અને આ બધું પોતાના પૂરતું સીમિત રાખવાને બદલે બીજા બધા પણ પોતાના વિચારો કે પ્રવૃત્તિ અનુસરે એવો આગ્રહ રાખે. હું કહું છું એટલે બરાબર જ હોય એવું પોતે માની લે અને બીજાને પણ માનવા મજબુર કરે. જેનું પરિણામ જયારે કશું જ ન આવે ત્યારે પોતે તો ભોગવે પણ એમની

> માણસ મોટેભાગે સલવાય ત્યારે જ સુધરે કે બદલે છે. ચારેકોરથી બધું લઈ લેવા કે મોટું થઈ જવા, ન કરવાના ધંધા ન કરાય. ટૂંકા ગાળાનો નફો લઈ લેવા લાંબા ગાળાનું નુકશાન ન કરાય.

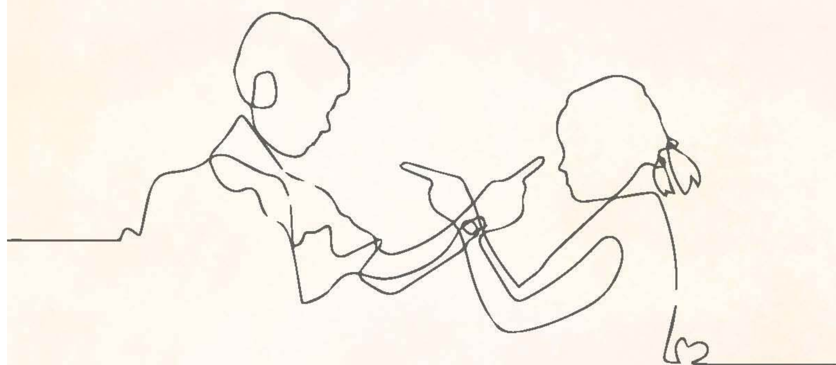
સાથે હોય એને પણ વગર વાંકે ભોગવવું પડે. જરૂર વગરના બહુ મોટા સપનાઓ રાતોરાત સાકાર કરી લેવા જોયા–જાણ્યાં કે પૂછયાં–સમજ્યા વગર, લાંબા ગાળાનો કશો જ વિચાર ન કરી શોર્ટ કટ લઈને સમય, સંબંધ, શક્તિ, પૈસાનો બેફામ વેડફાટ કરાય છે. કોઈક અંગત કે આપણું કંઈક કહેતું હોય ત્યારે તેને સાંભળી, તેની બાબત કે વલણને પણ ધ્યાને લેવું જરૂરી છે. એમના મત પર વિચાર કરાય. ભરોસાપાત્ર અને વિષયવિજ્ઞાન હોય તો ગળે ન ઉતરતું હોય તો'ય તેનો પ્રયોગાત્મક અમલ કરાય.

કંઈક સુધી પહોંચવા કે મેળવવા અલગ અલગ વિકલ્પો હોય ત્યારે તેનો પૂરતો અભ્યાસ કરી, અનુભવીઓને પૂછી યોગ્ય વિકલ્પ સ્વીકારવો જોઈએ પરંતુ મોટેભાગે વિકલ્પો હોય ત્યારે બદલી કે સુધરી જવાને બદલે, આપણે એક પણ વિકલ્પ ન બચે ત્યારે જ સમજતા કે સુધારતા હોઈએ છીએ. આગળ ખાડો છે એવી જાણ છે અને અહીંથી એક બીજો રસ્તો જાય છે તે વિકલ્પ છે છતાં ખાડા સુધી પહોંચી, ઠેકવાની નાકામિયાબ કોશિશ કર્યા બાદ કોઈ જ અન્ય વિકલ્પ ન બચતા પરત થઈ પેલા રસ્તા પર આવીએ છીએ. માણસ મોટેભાગે સલવાય ત્યારે જ સુધરે કે બદલે છે. એટલે જ કોઈનું માનવું, વિચારવું અને અગાઉથી જ જે યોગ્ય નથી તે ન કરવું કે બંધ કરવું ખુબ જ જરૂરી લાગે છે.

બહુ ઝાઝી મહત્વાકાંક્ષા કે અસંતોષ હાનીકારક છે. ચારેકોરથી બધું લઈ લેવા કે મોટું થઈ જવા, ન કરવાના ધંધા ન કરાય. ટૂંકા ગાળાનો નફો લઈ લેવા લાંબા ગાળાનું નુકશાન ન કરાય. શરૂઆતે શરૂ થયેલી સફળતાનો આનંદ જરૂર હોય પણ તેને ધીમે પણ નક્કર પગલે હજું ચાલુ રાખવા શીખવાનું, સમજવાનું, જાણવાનું કે કોઈકનું માનવાનું પણ ચાલુ રાખવું પડે. શરૂઆતની સફળતાથી

મગજમાં રાઈ ભરાઈ જાય કે અભિમાન આવી જાય તો એ શરૂઆતનો અંત આવતા પણ ઝાઝી વાર ન લાગે. શોર્ટ કટથી કે અઠે ગઠે, પ્રસિદ્ધિ કે પૈસા વારંવાર મળતા નથી. ક્યારેક મળી પણ જાય પરંતુ તે રસ્તો વાજબી નથી. અને કદાચ મળી ગયા હોય તો પણ હવે તે બંધ કરી, કમાયેલા પૈસા કે શાખને યોગ્ય રસ્તે વાળી લેવાય, સુધરી જવાય. પણ આપડે તો આ અણધારી પ્રગતિથી વેંત એક ઉંચા હાલવા મંડ્યા હોય, કોઈને જવાબ દેવાનો કે કોઈનો જવાબ લેવાનો આપણને ટાઈમ જ ન હોય. ધીમે ધીમે સમજણ કે ગણતરીપૂર્વકના પગલા ન લેવાને કારણે જ્યાં ને' ત્યાં બધું ધૂળધાણી થઇ જાય અને દળી દળીને ઢાંકણીમાં જાય. છેલ્લે હતાં ત્યાં ના ત્યાં. ક્યાં ગયા'તા, તો કહે ક્યાંય નહિ. પછી તો બધું સમજાય પણ ત્યાં તો બહુ મોડું થઇ ગયું હોય. એટલે જ કોઈના વાર્યા વળીએ તો હારવું ન પડે, બાકી હાર્યા તો સૌ વળે. વિચારજો.







વાતનું વતેસર

પરિવાર, મિત્રો કે સગા–વ્હાલાઓ વચ્ચે થતા અણબનાવ કે બોલાચાલીના કારણ અને પરિણામ વચ્ચે બહુ મોટો ફરક હોય છે એટલે કે જે કારણે મનભેદ થાય તે બાબત ખુબ જ નાની કે નજીવી હોય જ્યારે આવી નાની–નાની બાબતોને કારણે થતા અંદરોઅંદરના કજિયા–કંકાસનું પરિણામ મોટું તેમજ ગંભીર હોય છે. મોટાભાગે ભાઈ–ભાઈ, બાપ–દીકરો, સાસુ–વહુ કે મિત્રો–મિત્રો વચ્ચે થતા અબોલા કે ઝઘડાથી બંને પક્ષે ખૂબ બધું વેઠવું–સહન કરવું પડતું હોય છે પરંતુ આવા અબોલા કે ઝઘડાનું કારણ પૂછવામાં કે જાણવામાં આવે ત્યારે તે ખૂબ જ નજીવું કે નગણ્ય હોય છે, ક્યારેક તો આવા ગંભીર પરિણામ માટે કોઈ કારણ જ હોતું નથી! પરિવારની નવી પેઢી જ્યારે મોટી કે સમજણી થાય ત્યારે એમને આવા અબોલાનું કોઈ સચોટ કારણ જ નથી એવું જાણી નવાઈ લાગે છે.

> એકબીજાની ગેરસમજ કે ભૂલને જાણી-સમજી, ગરમાગરમી સુધી પહોચતાં પહેલા જ માફામાફીથી ઘી ના ઠામમાં ઘી પાડવું ખુબજ જરૂરી છે.

બિનજરૂરી જડતા કે વટને કારણે નાની નાની વાતમાં સૌ સાથે બગાડી નાખવું એ ઘણાનો ડાબા હાથનો ખેલ હોય છે!

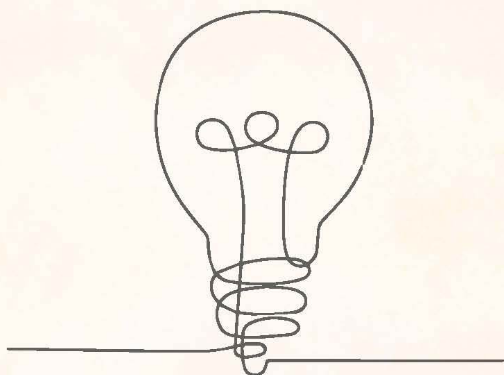
ઈર્ષા, સ્વાર્થ, બળતરા, પંચાત કે કુથલીથી ચોળી ને ચીકણી કરાતી નાની નાની બાબતો બહુ મોટું સ્વરૂપ ધારણ કરી લેતી હોય છે. કેતો'તો અને કેતી'તીના આધારે વાતનું વતેસર થાય છે. નાનકડા મનદુઃખને ચોખવટ કે જતું કરીને આગળ વધવા ન દઈ ગંભીર પરિણામથી બચવું જરૂરી છે. સમજ્યા કે જાણ્યા વગર મજાક મસ્તી કે હળવા મૂડમાં થયેલી વાતને હસી કાઢવાને બદલે સીરીયસલી લઈ લેવાય છે, ખોટું કે માઠું તરત જ લાગી જાય છે. ગેરસમજના શરૂઆતના સ્ટેજમાં જ ચોખવટ થઈ જાય તો તે શરૂ થયેલી બાબત ત્યાં જ પતી જાય પરંતુ ચડામણી કે સરખામણીને લીધે આવી ક્ષુલ્લક બાબતો વિકરાળ બની જતી હોય છે.

પ્રસંગોમાં આપેલા નોતરાંની બાબત હોય, ઘરે બેસવા બોલાવવા કે ચા–પાણી પાવાની વાત હોય, આજુબાજુ વાળાઓનો વાટકી વ્યવહાર હોય, હરવાફરવા વખતે ખિસ્સામાં હાથ નાખવાની વાત હોય કે લગ્ન અને લાડવા વખતે કરેલા કવર કે ઝબલાની વાત હોય–આવી સાવ ફેંકી દેવા જેવી બાબતોને ગણી ને ગાંઠે બાંધી 'જોઈ લેવાની' કે 'બતાવી દેવાની' વૃતિથી એકબીજા એકબીજાને ત્યાં જાતા આવતા અટકી જાય છે કે બોલતા બંધ થઈ જાય છે. સંવાદ કે સમાધાનની ભૂમિકાથી સાથે બેસીને એકબીજાની ગેરસમજ કે ભૂલને જાણી–સમજી, ગરમાગરમી સુધી પહોચતાં પહેલા જ માફામાફીથી ઘી ના ઠામમાં ઘી પાડવું ખુબ જ જરૂરી છે.

સંજોગ કે સ્થિતિને આધારે એકબીજાના સ્વભાવ, સ્ટાઈલ કે મૂડને નજર સમક્ષ રાખી નાની નાની બાબતોને મગજમાં ન લઈ એકબીજા પ્રત્યેનો અણગમો

નિવારી શકાય. વાતમાં કાંય હોય નહિ ને જેમતેમ બોલીને કે વર્તીને એકબીજા વચ્ચે અંતર વધારાતું હોય છે. 'હશે, જવા દે' ને બદલે 'શું કામ લે' ને કારણે સાવ એમને'એમ સંબધ–સમય–શક્તિ વેડફાતા હોય છે. અને એટલે જ અપેક્ષાને ઓછી કરી, એકબીજાની ઈચ્છા કે મજાને માન આપી, સૌ કોઈની પોતપોતાની સ્ટાઈલ કે સ્થિતિને સ્વીકારી, નાની વાતને નાની જ રહેવા દઈ હળીમળીને જલસાથી જીવવામાં જ શાણપણ છે. વિચારજો.







બી ચેન્જ

ભલે થોડું પણ સૌએ જાતે સુધરવું પડે. મને જે સમજાય છે તે મારે તો કરવું જ પડે. કહેવાથી કોઈ કશું કરે નહિ, જાતે કરવાથી તેને જોઈને બીજો પણ કરે. ભલે નાની પણ શરૂઆત કરવી પડે. સમાજને સુધારવા નહિ તો જાતના સંતોષ ખાતર પણ ખુદને જે ઉગે છે તેનો અમલ કરવો જોઈએ. બીજા કરે કે ના કરે આપણને જે યોગ્ય લાગતું હોય તે આપણે તો કરવું જ અને કરતાં જ રહેવું પડે. એકવાર કશુંક સારું શરૂ થશે તો આપોઆપ ધીમે ધીમે બધા જ એમાં જોડાશે અને કદાચ ન પણ જોડાય તો પણ એકલા કે જેટલા હોય તેટલા તે સારાપણાને જાળવી રાખે તો પણ દાખલો બેસે. આપણું એવું છે કે આપણે જે માનીએ છીએ કે કરીએ છીએ તે સૌ કોઈ કરે કે માને તો જ આપણે કરીએ નહીંતર આપણે પણ ધીમે ધીમે એ બંધ કરી, બીજા જેવા, હતા તેવા ને તેવા થઈ જઈએ છીએ. આપણને આપણા

> **બીજાથી અલગ થઇ સારું થવું આપણને બહુ ગમતું નથી, આપણે ભલે થોડું નબળું પણ બધા જેવું રહેવાનું વધારે પસંદ છે. કરાય આમ એ આપણને ખબર છે પણ બીજા બધા એમ કરે છે એટલે આપણે પણ આમ ને બદલે એમ કરીએ છીએ.**

જેવા થવા કરતા બીજા બધા જેવા થવું વધારે માફક આવે છે. નાની નાની બાબતો ભેગી થઇને મોટી બની જતી હોય છે, એક એકની ભૂલ ભેગી થઇને સૌની બની જતી હોય છે. હું આજે થોડો જલ્દીમાં છું એટલે ચાલશે, બીજા બધા તો નિયમ પાળવાના જ એવું સૌ કોઈ માને છે અને આમ કોઈ નિયમ પાળતું નથી. બધાને ઉતાવળ છે, બધાને આગળ વધી જવું છે પણ બીજાને પણ સાથે આવવું છે, આગળ જવું છે તેનું કોઈ ધ્યાન રાખતું નથી. બીજાનું જે થવું હોય તે થાય આપણે આપણું કરી લેવાનું. માણસની કાંઈ કિંમત જ નહિ. માન, મર્યાદા, નિયમ, નીતિ, શરમને ક્યાંય સ્થાન જ નહિ. આગળ ઉભેલી કાર પાછળ આપણી કાર હોય અને ટ્રાફિક પોઈન્ટ પર સિગ્નલ રેડ છે એવું જાણતાં હોય છતાં નિરાંત રાખવાને બદલે આપણે હોર્ન ઠોકતાં હોય. લાઈનમાં આપણો વારો હવે બીજો જ છે, છતાં આગળ વાળો પોતાનું કામ કરે છે એને, એનું કામ સરખું ન કરવા દઈને આપણે એને ઘોસપરોણો કરતા રહીએ છીએ. નિરાંત નથી, ધીરજ નથી, નિયમ કે વ્યવસ્થાને માન નથી.

નિયમ તોડનારને કે સિસ્ટમના ન રહેનારને કોઈ કાંઈ ન કહીને મોટા બનાવે છે અને એટલે જ નિયમ તોડનાર પ્રાઉડ ફીલ કરે છે. જેની શરમ આવવી જોઈએ એવા કામનું એ ગૌરવ લે છે અને જેનું ગૌરવ થવું જોઈએ એવા કામની એને શરમ આવે છે. ખોટા પૈસા કમાનાર ખોટી રીતે કમાય છે એની એને જરાય શરમ નથી કારણ કે એની પાસે વધુ પૈસા છે, સાચી રીતે કમાનાર ગર્વ લઈ શકતો નથી કારણ એની પાસે ઓછા પૈસા છે, કરુણતા એ છે કે, અહીં ઓછાં પણ સાચા કરતાં ખોટા પણ વધુનું મહત્ત્વ વધારે છે.

બીજાથી અલગ થઇ સારું થવું આપણને બહુ ગમતું નથી, આપણે ભલે થોડું નબળું પણ બધા જેવું રહેવાનું વધારે પસંદ છે. કરાય આમ એ આપણને ખબર છે પણ બીજા બધા એમ કરે છે એટલે આપણે પણ આમ ને બદલે એમ કરીએ છીએ. બીજાને કહીએ છીએ કે ચાલો એમ કરીએ પણ બીજા માનતા નથી તો આપણે જાતને બદલે એમનું માનીને, આગે સે ચલી આતી હૈ, ને આગળ વધારીએ છીએ અને આપણી સમજને અવગણીએ છીએ.

ક્યારેક થોડા આંખે થઇને પણ સાચું કે સારું હોય તે જાતે કરવું પડે. બીજાને બતાવી દેવા કે નેતા થઇ જવા નહિ પણ હવે પછીની પેઢીને થોડુંક વધારે સારું જગત આપવા આપણે અત્યારે થોડું મથવું તો પડશે. નવી પેઢીને કાવાદાવા, પંચાત, ઈર્ષા, ચાલાકી, ગેરશિસ્ત, દગો, છેતરપિંડી, જોહૂકમી, ગુંડાગીરી, લાગવગ, ભ્રષ્ટાચાર, અનીતિ, દબામણી, આછકલાઈ, ગેરવર્તનથી બચાવવી જ પડશે. અને તેથી આ બધુ બંધ થાય તે માટે આપણે સૌએ જાતે જ સમજીને, આપણે સૌ તો આવું બધુ ન જ કરીએ અને થતું હોય તો સહન ન કરી, અવાજ ઉઠાવીએ એટલું તો કરવું જ પડશે. હવેની પેઢીને આવું બધું સહન કરવું કે મેનેજ કરવું નહિ ફાવે અને એટલે જ તે બીજા દેશો તરફ વળશે, ભલે કદાચ કાગળા બધે જ કાળા હશે પણ તેઓ જ્યાં ઓછા કાળા હશે ત્યાં પહોંચી જશે. સૌ કોઇને શાંતિ જોઇએ છે, શિસ્ત અને શિષ્ટાચાર જોઇએ છે. હવેની જનરેશનને માથાકૂટ કે મારીતારીમાં બહુ રસ નથી એ જીવો અને જીવવા દો માં માને છે અને એટલે જ એ બાબત નવી પેઢી અનુભવે તેવું વાતાવરણ જાળવી રાખવા અત્યારે પડી રહેલો સડો અત્યારે જ દૂર થાય તે ખૂબ જ જરૂરી લાગે છે. આ ફોડકીને ગૂમડું થતા પહેલા ફોડવી જરૂરી લાગે છે. વિચારજો.







ખુદની સાથે એપોઈટમેન્ટ

એકલતા અને એકાંતમાં ફેર. એકલતા સારી નહિ પણ એકાંત જરૂરી. સૌનો એવો પણ સમય હોવો જોઈએ જે બસ ખાલી એમનો જ હોય. તે સમયે એમની સાથે બસ, એની જાત જ હોય. ત્યારે કશું જ ન કરીને ઘણું થતું હોય. આખા દિવસમાં થોડો સમય એવો રાખવો જેમાં કશું જ ન કરીને જાત સાથે બેસવાનું થાય. ગમતી પ્રવૃત્તિ કે શોખ ઉપરાંતનો આ સમય, કે જેમાં કશુંક કરવાને બદલે કાંઈ ન કરવાનું મહત્ત્વ વધુ છે. એ 'મી ટાઈમ'માં બસ બેસવાનું, એકલા, જાત સાથે. બધા સાથે મળવાનું, વાતો કરવાનું તો ચાલતું જ રહેવાનું. રસ અને શોખ મુજબ જરૂરી અને ગમતી પ્રવૃત્તિઓ તો થતી જ રહેવાની. ફરજ અને જવાબદારી મુજબ ઘણું નાછૂટકે તો ઘણું દિલથી થતું જ રહેવાનું. પણ આ બધી ઘટમાળ વચ્ચે પગ વાળીને શાંતિથી બેસવાનો સમય પણ કાઢી લેવાનો. ત્યારે કશીજ ઉતાવળ કે કોઈની

> મી ટાઈમમાં દિલને આપણને કહેવાનું હશે એ કહેવાનો એને પૂરતો સમય મળશે અને આપણને એને સાંભળવાની ટેવ પડશે.

ચિંતા રાખવાની નહિ. બસ બેસવાનું નિરાંતે. ઘરની એક એવી જગ્યાએ જે ખુદને ગમતી હોય. બારીની પાસે, બાલ્કનીમાં કે હિંચકે. શરૂઆતમાં એકલું લાગે તો વાંચન કે સંગીતનો સાથ લઈ શકાય પણ મજા તો છે બસ કશું જ ન કરીને, બેસવાની. મી ટાઈમમાં ગમે ત્યારે, ગમે ત્યાં એકલા રહી શકો પણ જો એમાં પ્રકૃતિની પડખે રહેવાનું મળે તો સોનામાં સુગંધ ભળે. નદી, ડેમ, તળાવની પાળે કે વન, ટેકરી, બગીચામાં એકલા બેસવાનું બને તો જાતને ઘણો આરામ અને આનંદ મળે. રોજેરોજ શક્ય ન હોય તો અઠવાડીએ એકાદ વાર તો આવી જગ્યાએ જવાય. બધાય સાથે ફરવા અલગ, આ'તો બસ જાત સાથે એકલા જવાની વાત છે. મી ટાઈમ એટલે એવો સમય જે આખેઆખો આપણો હોય પણ એટલે એમાં કોઈથી અળગા થઈ જવાની કે એકલાનું જ વિચારવાની વાત નથી. ક્યાંકથી છટકવા કે કશાકમાં ભાગ ન લેવા મી ટાઈમને આગળ ધરી દેવો વાજબી નથી. આપણા મી ટાઈમથી કોઈનું કશુંક અટકી ન જાય કે એમને એ અડચણરૂપ ન બને એ પણ જોવું વિચારવું જરૂરી જ છે.

જીવનની તમામ સમસ્યાનું સમાધાન દિલ પાસે છે જ, થતાં બધા જ પ્રશ્નોનો જવાબ ત્યાંથી મળે જ, કશુંક ન કરવાનું કે કરવાનું હોય ત્યારે એ ચેતવે કે કહે જ, પણ એને સાંભળતા આવડવું જોઈએ. દિમાગનું બહુ સાંભળતા હોઈએ, માનતા હોઈએ એટલે પછી દિલ ફક્ત પોતાની ફરજ બજાવવા કહે, આથી એનો અવાજ સાંભળવો અઘરો પડે. એકાંતમાં બેસવાની ટેવ પડે તો આ દિલનો અવાજ સાંભળવો સહેલો પડે. મી ટાઈમનું આ જ મહત્ત્વ છે. આવા સમયે આપણા દિમાગ અને દિલ વચ્ચે વાતો થશે. ત્યારે માંયલાનો અવાજ સંભળાશે. સવારથી સાંજની દોડધામમાં દિમાગની દલીલોની વચ્ચે દિલનો અવાજ દબાઈ જતો હોય છે ત્યારે આ

મી ટાઈમમાં દિલને આપણને કહેવાનું હશે એ કહેવાનો એને પૂરતો સમય મળશે અને આપણને એને સાંભળવાની ટેવ પડશે.

ગમતા સમયે આ રીતે રિલેક્સ મોડમાં, થોડો સમય એકલા બેસવાની ટેવ પડશે પછી એકાંતના આનંદનો અનુભવ થશે. વિચાર આવશે, જાત સાથે વાત થશે. ઘણું થયું એનું એનાલિસિસ થશે તો ઘણું બાકી છે એનું આયોજન થશે. ઘણા પ્રશ્નોના જવાબ મળશે, ઘણી ભૂલનો અહેસાસ થશે. સાચાં ખોટા ને સારા ખરાબની સમજણ આવશે. નિરાંતે જાત સાથે બેસી, સાક્ષીભાવે જગતને જોવાથી, કુદરતની ગતિને માણતા રહેવાથી, આપણી મતિની મર્યાદા ખબર પડશે. પાછું આ બધું જ થશે, કશું જ ન કરીને! એટલે જ મી ટાઈમ તો જાત તપાસ માટેની મિટિંગ છે, આપણી ખુદની સાથે એપોઈંટમેન્ટ છે. જાત સાથે બેસીને કેમ છે તને? પૂછવાનો વિવેક છે. મજાની વાત પર ખુદને જ તાલી દેવાની, કશાક યોગ્ય કરેલા નિર્ણય કે કામ માટે જાતે જ પીઠ થાબડવાની અને થઈ ગયેલી ભૂલ માટે જાતે જ કાન આમળી, ખુદને સોરી કહેવાનો બેસ્ટ ટાઈમ એટલે મી ટાઈમ. ચોવીસ કલાકમાંથી અડધો કે એક કલાક બસ આમ એકાંતમાં વિતાવવાથી, બહુ મજા આવશે. હળવાશ ફીલ થશે. વિચારજો.







કોઈથી ખોટું ન લગાડાય

જ્યારે ખુદને બીજા કોઈથી દુઃખ ન લાગે ત્યારે જિંદગી જીવવાની મજા શરૂ થાય. બીજાની વાત–વર્તન–વિચાર વગેરેથી આપણને કશું જ દુઃખ ન લાગે એટલે કે કોઈ બોલાવે–ન બોલાવે, જાણે–ન જાણે, ગણે–ન ગણે એવી કોઈપણ બાબત વખતે સમતા જાળવી ઈગોને દૂર ફગાવી, આપણને એનું દુઃખ ન લાગે ત્યારે જિંદગીમાં એક અલગ મજાનો અનુભવ શરૂ થાય. બીજા શું કરે છે, શું કહે છે વગેરે પર વધારે ધ્યાન આપવાને બદલે આપણે શું કરીએ છીએ એ બાબત પર બહુ બધું ધ્યાન આપવાની જરૂર જણાય છે. જીવો અને જીવવા દો ને આગળ રાખી પ્રસંગ, વ્યવહાર, સંબંધમાં બીજાના વર્તન કે વાતથી ખોટું ન લગાડવું ખૂબ જ જરૂરી છે. બીજાને ખોટું ન લગાડવા કરતા બીજાથી ખોટું ન લાગવું વધારે અઘરું છે. રસ્તામાં કોઈ અંગત જાણીતું મળે અને તેને અન્ય કાર્યમાં પહોચવાનું હોવાથી કે અન્ય

> બીજાના આપણા પ્રત્યેના જાણતા કે અજાણતા થતા વ્યવહાર, વર્તન કે વાતથી ખોટું લગાડીને દુઃખી થવામાં નુકશાન ઝાઝું આપણું છે.

બાબતને કારણે આપણી સાથે વાતચીત કે હાયહલ્લો ન કરે ત્યારે તેનાથી દુઃખી થવાને બદલે બહુ જ સરળતાથી તેમની સ્થિતિ અને સ્વત્રંતતા સ્વીકારવી લેવી જોઈએ. વળી પાછું એ સામેના વ્યક્તિને તો આપણને ખોટું લાગ્યું છે તેની જાણ જ ન હોય એટલે હવે આપણા બદલાયેલા વર્તનથી તેને ખોટું લાગશે અને આમ ને આમ વાતનું વતેસર થશે.

બીજાને પણ પોતાની લાઈફ હોય, સોચ હોય, મૂડ હોય, કામ હોય એટલે દરેક વખતે તે આપણી સાથે, આપણે ઈચ્છીએ એવું જ વર્તન ન પણ કરે. તેને આપણી સાથે કશો વાંધો નથી પરંતુ તે વખતે તે કંઈક બીજું વિચારે છે કે તેમની પ્રાયોરીટી કશીક બીજી છે જેથી તે કદાચ આપણને પૂરતું વેઈટેજ આપી શકતા નથી. આવે વખતે તેમનું આવું બિહેવિયર સ્વાભાવિક છે.

બીજું, કદાચ બીજાની આપણી સાથે વેવલેન્થ જામતી નથી કે એકબીજાનો સ્વભાવ–સ્ટાઈલ, વિચાર–વર્તન મેચ થતા નથી ત્યારે તે આપણી સાથે વધારે વ્યવહાર વધારવાનું ટાળે તો તે પણ આપણે પોજીટીવલી સ્વીકારવું જ જોઈએ. જેમ આપણને બધા સાથે સરખું ન જામે એમ જ બીજા બધાને પણ આપણી સાથે સરખું જ જામે એવું જરૂરી નથી. આવે વખતે બીજાના વ્યવહાર કે વર્તનથી આપણને ખોટું ન લાગવું જોઈએ. બીજાના અજુગતા વર્તન કે વ્યવહારને નજરઅંદાજ કરી સમય આપવાથી, થોડા સમય બાદ કે અન્ય જગ્યાએ એમનું વર્તન કે વ્યવહાર આપણને નોર્મલ અનુભવાશે. તેને ત્યારે કંઈ મનમાં નહોતું એવું જણાશે અને એટલે જ જજમેન્ટલ બની બીજાથી ખોટું લગાડવાની ઉતાવળ કરવા જેવી નથી. બીજાના આપણા પ્રત્યેના જાણતા કે અજાણતા થતા વ્યવહાર, વર્તન કે વાતથી ખોટું લગાડીને દુઃખી થવામાં નુકશાન ઝાઝું આપણું

છે. હાં, અચાનક કે અજુગતી રીતે વ્યવહાર બદલે અને બહુ જરૂર જણાય તો પૂછપરછથી ચોખવટ કરી શકાય પરંતુ આ બધું કારણ વગરનું દિલ પર લઈને આપણી માનસિક, શારીરિક સ્થિતિને ડીસ્ટર્બ ન કરાય. બીજાથી ખોટું લગાડવાથી કે દુઃખી થવાથી આપણો મૂડ બદલાતો કે બગડતો હોય છે અને તેથી વળી પાછું આપણાથી બીજાને દુઃખ લાગતું હોય છે.

મોટેભાગે આપણે પરિવાર, પાડોશી કે મિત્રો સાથે વાતવાતમાં ખોટું લગાડતા હોઈએ છીએ. આપણી વાત, વર્તન કે વિચારથી બીજાને ખોટું ન લાગે તેટલા આપણે પ્રયત્નશીલ હોઈએ છીએ પણ તેમની સાથોસાથ બીજાની વાત, વર્તન કે વિચારથી ખુદને ખોટું ન લાગે એ માટે પણ પ્રયત્નશીલ થવાથી શાંતિ, સંતોષ અને આનંદનો અનુભવ થશે એવું લાગે છે. નાનીનાની વાતમાં, એમને એમ, એકલાને એકલા ખોટું લગાડતા રહી દુઃખી થતા રહેવાનું બંધ કરવાથી થાક–ભાર હળવો થશે. વિચારજો.







કિંમત ચુકવવાની તૈયારી

મફત એ એવો સરસ કાનામાતર વગરનો શબ્દ છે જેને સાંભળવો કે વાંચવો હંમેશા ગમે છે. કંઈક મફત મળે તે આપણને સૌને ગમે. અને ઘણી વખત તો મફતનો ફાયદો મેળવવા આપણે અપ્રત્યક્ષ રીતે ઘણું ઝાઝું ખર્ચી નાખતાં હોઈએ. પૈસા બચાવવા કે મફતનું મેળવવા સમય, શક્તિ, સંબંધ અને સ્વમાનનો ભોગ આપી દેતા હોઈએ. થોડોક લાભ ઉઘરાવવા જાતને શરમજનક સ્થિતિમાં મૂકતા હોઈએ. જરૂર વગરનું કે નજીવી કિંમતનું કંઈક મફત મેળવવા આપણે આકાશ પાતાળ એક કરીએ છીએ અને મળે ત્યારે તેનાથી વધારે, તે મફતમાં મેળવી લીધું એની મજા વધારે લઈએ છીએ. બીજાથી સસ્તું મેળવ્યું કે વાજબી કીંમત કરતાં ઓછામાં મેળવ્યું, એનો આનંદ વધારે હોય છે અને તેથી મોટેભાગે સસ્તું મળે છે કે ફાયદો થાય છે એટલે ન લેવાનું લઈને, બિનજરૂરી ખર્ચો થઈ જતો હોય છે એટલે સરવાળે

> **સિનેમા, રિસોર્ટ કે ફ્લાઇટની મોંઘીદાટ ટીકીટ લેતી વખતે જેનું જરાય પેટમાં પાણી ન હાલે એ, ટીચર કે ડોક્ટર પોતાની આવડતના થોડાક વધારે માંગે તો દેકારો બોલાવે.**

એ સસ્તું મોંઘુ પડે છે. મફત મળે છે એટલે જરૂર હોય તેટલું જ કે આપણા ભાગનું હોય તેટલું જ લેવાને બદલે આપણે લેવાય એટલું, મળે એટલું, મેળ પડે એટલું, ભેગું કરી લેતા હોઈએ, જે પછી વપરાયા વગરનું ધૂળ ખાતું પડ્યું રહે છે અને ઘણાં બીજા કે જેને તેની જરૂર હતી તે તેનાથી વંચિત રહી જાય છે.

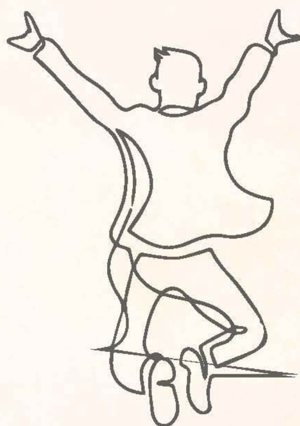
ક્યારેક ગમતું મેળવવા કે માણવા, ખીસ્સામાં હાથ નાખતાં પણ શીખવું પડે. મફતમાં હોય ત્યારે આપણે તરત તૈયાર થઈ જતા હોઈએ, પણ ક્યારેક કશાકની વાજબી કિંમત ચૂકવવા પણ તૈયારી બતાવવી પડે. દર વખતે બધી જ જગ્યાએ બાર્ગેનિંગ ન કરાય. સારું અને ગમતું કામ થતું હોય, ત્યાં હરખથી પૂરી ફી કે કિંમત ચૂકવાય. આપણે જેવું જોઈએ છે તેવું મંગાય અને પછી આપણી અપેક્ષા અનુસાર પરિણામ મળે તો તેનાં થતાં હોય તેટલા રૂપિયા આપવામાં જરાય ન અચકાવાય. ખાસ કરીને આરોગ્ય અને શિક્ષણમાં આપણને ફી કે ચાર્જ દેવામાં પેટમાં ચૂંક ઉપડતી હોય છે. ફક્ત દેખાડા માટે લીધેલી મોટી ગાડી કે મોટું થઈ જવા બનાવેલું મોટું અને મોંઘુ મકાન આપણને નડતું નથી, તેના મેન્ટેનન્સ અને ફર્નીચર આપણને પોષાય છે પણ સારી સ્કૂલ કે સારી હોસ્પિટલની ફી કે ચાર્જ આપણને વધારે લાગે છે. જોઈતી સગવડતા અને સુવિધાઓનું આપણું લિસ્ટ બહુ મોટું હોય છે અને કદાચ જમાના અનુસાર તે જરૂરી પણ હોય પરંતુ જ્યારે તે માટે કંઈક ચૂકવવાની વાત આવે ત્યારે આપણે બદલાય જતા હોઈએ છીએ. સિનેમા, રિસોર્ટ કે ફ્લાઇટની મોંઘીદાટ ટીકીટ લેતી વખતે જેનું જરાય પેટમાં પાણી ન હાલે એ, ટીચર કે ડોક્ટર પોતાની આવડતના થોડાક વધારે માંગે તો દેકારો બોલાવે. થાય એટલા લઈ લેજે પણ કામ સારું આપજે એવું જ્યાં કહેવું જોઈએ ત્યાં ને બદલે, ન કહેવું જોઈએ ત્યાં આપણે કહેતા હોઈએ છીએ.

જીંદગી આખી ભેગું કરેલું ઉપર ભેગું નથી આવવાનું. વિચારી, આયોજન કરી, બચત અને રોકાણ જરૂરથી કરવું પણ સાથોસાથ આ કમાણીને વાપરતા પણ શીખવી. બસો પાંચસોની ટીકીટ કે પાસ માટે સ્વમાન કે શરમને નેવે ન મૂકાય. કદાચ વર્ષમાં આવા થોડા મનોરંજન, શોખ કે મજા માટે ખર્ચા કરશું તો નાદાર નહિ થઈ જવાય. ઘણા લોકોનો આનંદ જ બીજા પર આધારિત હોય છે, કોઈક કરાવે તો કરે. જાતે કશુંક ગમતું કરવા માટે પૈસો ખરચવો પડે, થયેલી આવકમાંથી જરૂરી બચત કર્યા બાદ જગતને જાણવા કે જિંદગીને માણવા પૈસા યોગ્ય રીતે વપરાય તો કમાણીનો હેતુ સરે.

કરકસર કરાય પણ લોભ બહુ ખરાબ. લોભને કારણે લાલચ જન્મે અને લાલચથી ખોટું કરવાનું મન થાય. કોઈકનું કરી નાખવાનું, લઈ લેવાનું કે છેતરવાની ઈચ્છા થાય. પેટમાં પાપ જન્મે અને જીવ ટૂંકો થઈ જાય. ક્યારેય ખિસ્સામાં હાથ ન જાય અને તેથી સંબંધ ઓછા થઈ જાય. નાની નાની બાબતોમાં ગણતરી ન કરાય, મન તો મોટું રખાય. જાત માટે કે કોઈકની પાછળ થોડાઘણાં ખર્ચવા પડે તો બહુ ના વિચારાય. ખોટા રસ્તેથી ન આવેલા અને ખોટે રસ્તે ન જનારા પૈસા ક્યારેય ઓછા નથી થતા. જિંદગીમાં હસીખુશી અને હળવાશથી મન મોટું રાખી જીવશું તો રોજેરોજ મજા મજા જ છે. કરકસર અને લોભની પાતળી ભેદરેખાને સમજી જરૂરિયાત મુજબની બચત કરતા રહી, જિંદગીને મજેદાર બનાવવા ખર્ચો પણ કરતો રહેવો જરૂરી છે. કમાયા પછી અંગત શોખ, રસ, મજા, મસ્તી, ખુશી, આનંદ, આરામ, એકાંત, શાંતિ, સંતોષ, આવડત કે નોલેજ માટે ખિસ્સું ખાલી કરીશું તો તે બમણા જોરથી પાછું ભરાઈ જશે અને સાચી રીતે સફળ થયાનો અહેસાસ થશે. વિચારજો.









પડશે એવા દેવાશે

ઘણીવાર જે હજી થયું નથી તેની ચિંતા આપણે વધારે કરતા હોઈએ છીએ. ભવિષ્ય તદ્દન અનિશ્ચિત છે એવું જાણતા હોવા છતાં 'આમ થશે તો' કે 'આમ નહિ થાય તો' નો વિચાર વધારે પડતો કર્યે રાખી સ્ટ્રેસ વધારતા રહીએ છીએ. પૂરતા આયોજન અને યોગ્ય સાવચેતી બાદ પણ જે થવાનું છે તે થઈને જ રહેવાનું છે. આકસ્મિક સંજોગ કે અચાનક ઉભી થતી પરિસ્થિતિ વખતે પ્રોમ્પ્ટ અને પ્રોપર નિર્ણય લેવા તૈયાર થવું પડે પરંતુ આવી પરિસ્થિતિ આવશે ત્યારે શું કરીશું, કેમ કરીશુંના ગાણા ગાયા રાખવાથી પરિસ્થિતિ કે સંજોગ બદલી કે સુધરી જતા નથી કે મુલતવી રહેતા નથી. તેનો કોઈ સમય કે પ્રકાર પણ નક્કી નથી. અલગ અલગ જગ્યાએથી, અલગ-અલગ રીતે, અલગ-અલગ બાબતની, અલગ-અલગ વ્યક્તિઓ દ્વારા જુદી જુદી ઘણી સમસ્યા-મુશ્કેલી આવતી રહેવાની છે, માનસિક રીતે વિચલિત

> **હાથીને મણ અને કીડીને કણ મળી જ જાય એવું ભૂલી જવાય છે અને કાલ માટે આજનો ભોગ લેવાય જાય છે.**

થયા વિના, સમજી-વિચારી યોગ્ય રીતે જે તે સમયે, જે તે પરિસ્થિતિને ટેકલ કરવી પડે. અગાઉથી તેનાથી ગભરાઈ જઈ, ઘાંઘા થઈ, જ્યારે કશુંજ ખરાબ થયું નથી કે કશી જ મુશ્કેલી નથી તેવા સારા સમયે સરસ મજાની જિંદગીને માણવાને બદલે ભવિષ્યને બદલાવવાની ઉપાધીમાં સારા સમયને પણ ખરાબ કરીએ છીએ અને તેવું કરવાથી પાછો પેલો ભવિષ્યનો વિચારેલો ખરાબ સમય સારો થઇ જશે એની કોઈ ગેરેંટી પણ નથી.

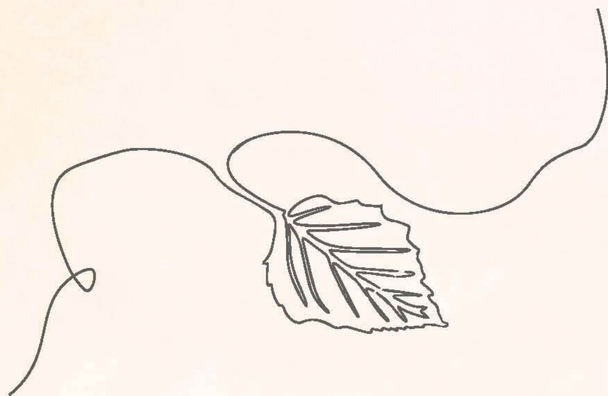
આવી રીતે ભવિષ્યથી બહુ બધું બીવાથી કે ભવિષ્યની બહુ ફિકર રાખવાથી આપણો રોજબરોજનો વ્યવહાર અને મૂડ બદલતો અને બગડતો હોય છે. તેનાથી ફક્ત આપણે નહિ પણ આપણો પરિવાર અને અંગત મિત્રવર્તુળ પણ પરેશાની ભોગવે છે. આપણે અને આપણા અંગત બધા જ, જ્યારે કદાચ આવી કઈ અણધારી અનહોની આવશે ત્યારે એકબીજાને સહારો આપવા કે સહાય કરવા તૈયાર હશે જ પરંતુ તેના માટે અત્યારથી બહુ બધી સ્ટ્રેટેજી બનાવવાની જરૂર નથી એના બદલે પડશે એવા દેવાશેને સાથે રાખી જે થશે એ જોઈ લેવાશેને ફોલો કરવું વધુ યોગ્ય લાગે છે.

અસલામતી એ આજનો સર્વ સામાન્ય રોગ છે. બધાજ ને પોતાની કાલ અસલામત લાગે છે. આપણા હાથમાં કશુંજ નથી એવું જાણતા હોવા છતાં આપણે ભવિષ્યને સલામત કરવા મથીએ છીએ. આજે જે છે કે જે કરીએ છીએ તેના આનંદ કે સંતોષને બદલે આવતી સાત પેઢી માટે સરખું કરવાના અભરખા રાખીએ છીએ. ખુદ પર ભરોસો નથી, 'થઇ જશે'ની ધીરજ કે વિશ્વાસ નથી અને એટલે જ હાથીને મણ અને કીડીને કણ મળી જ જાય એવું ભૂલી જવાય છે અને કાલ માટે આજનો ભોગ લેવાય જાય છે.

ન થવા જેવું ભવિષ્યમાં થશે તો, એવું વિચારીને એવું થશે એનો ડર અને એ ન થાય એ માટે કરાતી ચિંતા વર્તમાનની મજા બગાડી નાખે છે. હાથમાં હોય તે બધું જ આયોજન, સાવચેતી કે કાળજીથી વ્યવસ્થિત કરાય, બચત–રોકાણ અને સંબંધ–વ્યવહાર દ્વારા ભવિષ્યને સલામત કરાય, સંસ્કાર–શિક્ષણ અને વાંચન–વિચાર વડે અણધારી સમસ્યાના સમાધાન માટે સમજણ મેળવાય પણ તેની બીક ન રખાય. ભવિષ્યમાં પૈસા ઘટશે તો, નોકરી બંધ થશે તો, ધંધો નહિ ચાલે તો, છોકરા નહિ સાચવે તો, સગાઓ નહિ બોલાવે તો, બીમારી આવશે તો, મિલકતના ભાવ ઘટશે તો જેવા અઢળક અણઘડ સવાલો અને ધારેલી સમસ્યાઓથી જે છે તેનો આનંદ લેવાનું ભૂલાય જાય છે.

આત્મસંતોષ અને આત્મવિશ્વાસને સાથે રાખી જે કરીએ છીએ તે કર્મ નીતિ અને આનંદથી કરતા રહીએ અને છતાં જે અને જેવી પરિસ્થિતિ આવે તેને હસતા મોઢે સ્વીકારી, ત્યારનાં સમય–સંજોગ મુજબ યોગ્ય રીતે તેને પ્રતિભાવ આપી આગળ વધતા રહેવું જરૂરી છે. બારણું બંધ થાય તો બારી ખુલે. દરેક પરિસ્થિતિનો કંઈક વિકલ્પ હોય, દરેક સમસ્યાનું કંઈક સમાધાન હોય. સમય આવે ત્યારે તે મળી જ જાય. જે કંઈ થયું જ નથી એ વિશે 'થશે તો' માનીને વિચારવાને બદલે થશે ત્યારે વિચારવું વધુ યોગ્ય લાગે છે. દેખા જાયેગા ને તકિયા કલામ બનાવવાથી મોટાભાગની બીનજરૂરી ઉપાધીઓનો છેદ ઉડી જશે. વિચારજો.









કુદરત સાથે કુદરતી રીતે રહેવાની મજા

પ્રકૃતિની પડખે રહેવાથી માણસ પરિપક્વ બને છે. માણસ મેચ્યોર થાય છે. પ્રકૃતિમાં વધારે સમય વિતાવવાથી માણસ શાંત અને સમજણો થાય છે, વિચારતો થાય છે, નિરાંત વધે છે. કુદરત વચ્ચે કુદરતી રીતે રહેવાનું થાય ત્યારે સાચું અને સારું જીવન જીવવા મળે છે. ક્યારેક રાત્રે ખુલી અગાશી ઉપર સુતા હશે તેને ખ્યાલ હશે કે વહેલી સવારે ઉંઘ પાકી જાય અને વહેલું ઉઠાય જવાય. કુદરતે નક્કી કરેલા નિયમ કે ક્રમ મુજબ જીવવાથી માણસ વધુ સુખી રહી શકે. સૂવું ઉઠવું, ખાવું પીવું, કામ આરામ વગેરે માટે કુદરતે નક્કી કરેલા ટાઇમટેબલ મુજબ ચાલીએ તો શરીર સારું રહે. કુદરતી નિયમોથી બહુ વિરોધાભાષી જિંદગી જીવવાથી એકસમયે કંટાળો આવશે, થાકી જવાશે. જયારે કુદરત સાથે કુદરતી નીતિ અને નિયમથી રહેવાથી બધું જ સમુસુતરું સામે ચાલીને થઇ જશે. માણસ હોય તો એમાં હોય

> મંજિલ સુધી ફટાફટ પહોંચવાની રેસમાં રસ્તામાં આવતા નજારા જોવાનું રહી જાય છે.

જ એવી ઈનબિલ્ટ, ડિફોલ્ટ ક્વોલિટી કુદરત દ્વારા કેળવાય અને જળવાય છે. માનવતા, કરૂણા, દયા, શ્રદ્ધા, પ્રેમ, લાગણી, પ્રમાણિકતા જેવી બાબતો કુદરત સાથે રહેવાથી સહજ રહે છે. કુદરતને અવગણવામાં કે તેની સામે બાથ બીડવામાં મજા નથી. તે જે અને જેવું, જેના માટે સર્જે છે, કરે છે, આપે છે તે યોગ્ય જ હશે એવું સ્વીકારવામાં સમજદારી છે. લાયકાત, પાત્રતા, સ્વભાવ કે સ્ત્રોત મુજબ જરૂરી બધું જ યોગ્ય સમયે આવશે, મળશે.

ટેક્નોલોજીના ઉપયોગનો વિરોધ નથી પણ એક હદથી વધુ ઉપયોગ નુકશાનકારક લાગે છે. ક્યારેક ક્યારેક આ મોબાઈલ, કોમ્પ્યુટરની ડિજિટલ દુનિયા માથું પકવી દે છે. કોઈકે ચારેકોરથી તમને ઘેરી લીધા હોય તેવું લાગે. ગમે તે, ગમે ત્યારે તમને પકડી શકે. પ્રાઈવસી જેવું કશું રહે જ નહિ. આપણા વિશે બધાને બધી જ ખબર રહે. આમાં કશું છુપાવવાની કે ડરવાની વાત નથી પણ બિનજરૂરી બાબતોમાં આપણે કારણ વગર રચ્યાં પચ્યાં રહીએ છીએ. જેનો કાંઈ હેતુ કે મજા નથી એવી પ્રવૃત્તિમાં સમય અને શક્તિ ખર્ચાય છે. કુદરત સાથે હોઈએ તો કુદરતના રંગ રૂપને માણવાની, જાણવાની મજા છે. વાંચન થઈ શકે, વિચારવાનો સમય મળે. ટેક્નોલોજીના અતિરેકથી લાઈફ ફાસ્ટ થઈ જાય છે. મંજિલ સુધી ફટાફટ પહોંચવાની રેસમાં રસ્તામાં આવતા નજારા જોવાનું રહી જાય છે. ટેક્નોલોજીની ટેવ પડી જાય છે, તેના વિના ચાલતું નથી. આપણી એના પરની ડિપેન્ડસી વધી જાય છે. ગુગલ મેપ એપ વિના રસ્તો ગોતવાનું ગમતું નથી, ફેસબુકમાં ફોટો મૂક્યાં વિના રહેવાતું નથી. ક્યારેક કોઈક પ્રકૃતિના પ્રવાસે ફોન કે કેમેરા વિના જાજો અને બસ સગી આંખે બધું નિરાંતે નિહાળજો. બીજાને બતાવવા કે કહેવાને બદલે બસ જાતે તે જગ્યાની મજા લેજો.

કુદરતી રીતે કુદરતની વચ્ચે પહોંચી જવાની મજા છે. સગવડતાને બદલે સુંદરતાની જોડે રહેવાની મજા છે. પ્રકૃતિના પ્રેમી થવામાં મજા છે. કુદરત વચ્ચે જવાથી જિંદગીને અલગ રીતે જોવાતા થવાય છે, નવીનતા અને નવાઈ ઝીલાય છે, અનુભવ અને આશ્ચર્ય થાય છે, જિંદગીથી વધુ નજીક અવાય છે. કુદરતના અમાપ અને અફાટ સૌંદર્યને નિરાંતે ઊંડા શ્વાસ લઈ છાતીમાં ભરી લેવાનો મોકો ચૂકવા જેવો નથી.

આપણે ગમે ત્યાં હોઈએ ત્યાંથી, અઠવાડીએ એકાદ દિવસ કે દિવસ દરમિયાન અમુક કલાકો, પ્રકૃતિ વચ્ચે ગાળવાનું શરૂ કરાય. વેકેશન કે રજાઓમાં મેન મેઈડ ને બદલે ગોડ મેઈડ જગ્યાઓએ જવાનું રખાય. ધીમે ધીમે પ્રકૃત્તિની સાથે રહેવાનો આનંદ અનુભવાશે. જ્યાં કશી જ ઉતાવળ કે અધૂરપ નહિ હોય, એકાંતની અનુભૂતિ થશે, સંતોષનું સુખ મળશે. પ્રકૃત્તિ સાથેના સમય દરમિયાન ખોટા કે ખરાબ વિચારો નહિ આવે. એક ઓટોમોટિક મોડ પર જિંદગી ચાલશે. કશા જ ધખારા કે ધમપછાડાનું ત્યાં સ્થાન જ નહિ હોય. બધું આપમેળે થતું હશે અને આપણે તેના સાક્ષી બનીને બસ રહેવાનું છે. આ જગતને ચલાવનારું કશુંક બળ છે એવું લાગશે. આ બધી વાતોનો મતલબ એવો જરાય નથી કે બધું જ છોડી દેવું પણ જ્યાં છીએ અને જેમ છીએ ત્યાં કુદરતને સાથે રાખીને રહીએ તે જરૂરી છે. તેને સ્વીકારીએ, માન આપીએ તો જિંદગી વધુ સુખી અને સારી રીતે પસાર થશે એવું લાગે છે. વિચારજો.







અલગ છે પણ ગલત નથી

આ દુનિયામાં સૌ કોઈ પોતપોતાની રીતે અલગ છે, યુનિક છે. એકને કંઈક ગમે છે તો બીજાને બીજું. એકનો શોખ, રસ, માન્યતા, અગ્રતા અને લાયકાત કે કેપેસીટી બીજાથી અલગ જ હોવાના. હું જે માનું છું તેવું કદાચ બીજો માનતો ન પણ હોય. બધાજ પોતપોતાની સમજણ મુજબ વિચારે છે અને કદાચ પોતપોતાની રીતે બધાજ સાચા છે. ઘણા બીજામાંથી શીખે છે તો ઘણા બીજાને વખોડે છે. ઘણા જાતે વિચારે છે તો ઘણા બીજાના વિચારને અનુસરે છે. ઘણા પોતાને જ સાચા માને છે તો ઘણા બીજાને જ સાચાં માને છે અને ઘણા બીજાને પણ સાચાં માને છે. કોઈ સાદગીમાં માને તો કોઈ લકઝરીમાં. કોઈને દેખાડવું ગમે તો કોઈને સંતાડવું. ઘણા ન હોય તોય બતાવે અને ઘણા હોય તોય ન બતાવે. કોઈ ફ્લેટમાં રહે તો કોઈ ટેનામેન્ટમાં. કોઈ બ્રાન્ડેડ પહેરે તો કોઈ સાદા. કોઈને વધારે ખર્ચો કરીને આનંદ

> હું જેવો છું
> તેવા સૌ થાય કે
> સૌ છે તેવા મારે થવું
> એ જરૂરી નથી
> અને શક્ય પણ નથી.

આવે તો કોઈને ઓછામાં ઓછો ખર્ચો કરે તો આનંદ આવે. કોઈને નોકરી ગમે, કોઈને ધંધો. કોઈ રિસ્ક લે તો કોઈ સેફ્ટીનું વિચારે. અહી સૌ અલગ છે પણ ગલત નથી. કોઈ એક બીજા જેવું નથી. તો પછી બીજા જેવું થવાનો કે બીજા આપણા જેવા થાય એવો આગ્રહ રાખવાનો હોય જ નહિ.

સૌ કોઈ પોતપોતાની જીંદગી પોતાની વિચારસરણી અને સમજણ મુજબ જીવે છે અને તેનું સારું કે નરસું પરિણામ પણ પોતે જ ભોગવે છે. હું હું છું. તે તે છે. બંનેને પોતપોતાના સંજોગો, સમય, પરિસ્થિતિ, પસંદગી, ગમો-અણગમો, બજેટ, આયોજન, અગ્રતા હોય છે. હું જેવો છું તેવા સૌ થાય કે સૌ છે તેવા મારે થવું એ જરૂરી નથી અને શક્ય પણ નથી. કોઈ પરફેક્ટ નથી. સૌ કોઈ પોતપોતાની તાકાત અને મર્યાદા સાથે જીવે છે. એક આમાં માહિર તો બીજો બીજામાં. મજા, આનંદ, ખુશી, સુખની વ્યાખ્યા સૌ કોઈની જુદી જુદી હોય. કોઈકને ફરવામાં મજા આવે તો કોઈકને આરામ કરવામાં. એકને મુવી જોવામાં આનંદ આવે તો બીજાને મેચમાં. કોઈની ખુશી બહુ કામ કરવામાં છે તો કોઈકને નવરાં રહેવામાં. કોઈક ઓછામાં પણ ખૂબ ખુશ હોય તો કોઈક ઘણામાં પણ ના હોય. સૌ પોતપોતાની જરૂરિયાત મુજબ જીવન જીવે છે ત્યારે એને આમ ન કરવું જોઈએ કે એને આમ જ કરવું જોઈએ એવું માનવું ખોટું છે.

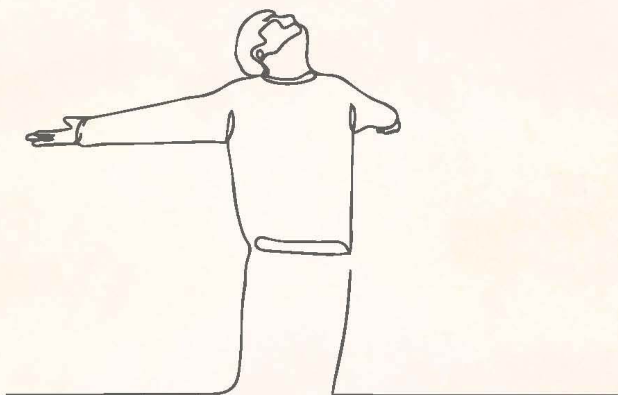
આપણને ગમે છે તે બીજાને ન પણ ગમે અને બીજાને ગમે છે તે આપણે ગમાડવું જરૂરી પણ નથી. જરૂરી છે એકબીજાની જિંદગીને માન આપવાની. એકબીજાની પસંદગી કે પ્રાયોરીટીને રીસ્પેક્ટ આપવાની. એ એની જીંદગી છે જેના પર એનો હક છે. એ જીવે છે, જીતે છે, હારે છે, સમજે છે, સહન કરે છે, આનંદ કરે છે, ભોગવે છે, વાપરે છે, બચાવે છે. કોઈ બીજા કહે કે કરે તેમ કરવું

જરાય જરૂરી નથી. હા, બીજા પાસેથી માર્ગદર્શન લેવાય, સલાહ લેવાય, બીજાની ભૂલમાંથી શીખાય, બીજાની સારી વાત સ્વીકારાય પરંતુ જાત માટે નિર્ણય લેતી વખતે આપણને સારું અને સાચું લાગે તે જ કરાય અને ખાસ, બીજાને જેવું અને જે ગમતું હોય તે કરવા દેવાય.

ઘણાને પોતાની કરતાં બીજાની જીંદગીમાં વધુ રસ હોય છે. આપણે શું કરવું કે કરીએ છીએ એના બદલે બીજા શું કરે છે કે બીજાને શું કરવું જોઈએ એવી બાબતોમાં જ આપણે સૌ રચ્યાંપચ્યાં રહેતા હોઈએ છીએ. ઘણાંને પોતાની વાત મનાવવાનો બહુ શોખ હોય. બીજાની વાત સંભળાય, યોગ્ય ન લાગે તો દલીલ ન કરાય, સારું લાગે તે લેવાય અને તેમનો આભાર માની અમલ તો આપણી રીતે અને આપણને ગમે તેમ જ કરાય. જરૂર જણાય ત્યારે યોગ્યને પૂછાય કે કોઈ પૂછે ત્યારે કહેવાય, પણ કીધું છે તે માને જ તેવી અરસપરસ અપેક્ષા કે આગ્રહ ન રખાય. ચંચૂપાત કે પંચાતમાં સમય–શક્તિ ના બગાડાય. બીજાની ઈર્ષા કે અદેખાઈ ને બદલે ખુદની ઈચ્છા અને આનંદને પ્રાધાન્ય અપાય. સૌને પોતપોતાની આ સરસ મજાની જીંદગી પોતપોતાની રીતે જીવવાનો હક છે અને એમાં જ મજા છે. વિચારજો.









તુજસે નારાજ નહિ જિંદગી, હૈરાન હું મૈં

ઘણીવાર ઘણું એવું ઘટે કે માન્યામાં જ ન આવે, અચરજ પમાડે. ક્યારેય વિચાર્યું કે ધાર્યું જ ન હોય એવું થઇ જાય. ભવિષ્યમાં આવું થાય કે આવું ન થાય એટલે ત્યારે બધા જ પ્રયાસો કર્યા પછી પણ કશુંક અજુગતું થાય એવું આપણે સૌએ અનુભવ્યું હશે. એવા ઘણા આયોજન કર્યા હોય જેનું આખરી પરિણામ સાવ અલગ જ મળ્યું હોય. જવા ક્યાંક નીકળ્યા હોય અને પહોંચીયે ક્યાંક બીજે. જ્યાં પહોંચવાનો કશો વિચાર જ ન હોય અને ત્યાં પહોંચી જવાયું હોય. આમાં દર વખતે જે થાય છે તે ખોટું કે ખરાબ જ થાય છે તેવું નથી, ઘણું સારું અને સરસ પણ ધાર્યા કે વિચાર્યા વગર મળી જાય છે. ઘણા લાંબા ગાળાના પ્લાનિંગ સાથેના કશુંક મેળવવાના પ્રયત્નો પાણીમાં જાય છે; તો ઘણું કશા જ પ્રયત્નો વિના પાણીની જેમ મળી જાય છે. આવું દર વખતે કે બધે જ થતું નથી પણ ક્યારેક ક્યારેક

> સારા ની સામે સારું અને ખરાબની સામે ખરાબનું સમીકરણ ક્યારેક અને ક્યાંક ખોટું પડતું દેખાય. કોઈકનું બધું જ સાંગોપાંગ ઉતરી જાય અને કોઈકનો ક્યાંય મેળ જ ન પડે.

આવું થઇ જાય ત્યારે કુદરતની આ કરામત સમજ બહાર જાય. કોઈ સાથે રાખેલા જાળવેલા સંબધો કોઈ જ ખાસ કારણ વગર તૂટી જાય તો કોઇક કશા જ પ્રયત્ન કે પરિચય વગર અંગત થઇ સુખદુ:ખ વખતે પડખે ઉભો રહી જાય. કોઇક સંઘર્ષ કરતા કરતા સારું ભણે, ગણે, શીખે, સીધી લીટીથી જીવન જીવે છતાં એ નોકરી માટે દર દર ભટકે અને કોઇક જેવું તેવું ભણીને ફક્ત ડિગ્રીના દાવે કશી જ આવડત વિના સાતમું પગારપંચ મેળવે. પથ્થરાં તરી જાય ને' ફૂલડાં ડૂબી જાય.

કર્મ કર્યા પછીએ ઘણીવાર પૂરતું કે જોઈતું ફળ ન મળે તો ઘણીવાર આપણને કંઇક એવું મળી જાય જેના માટે આપણી લાયકાત કે તાકાત જ ના હોય. જિંદગીને ધારવી બહુ મુશ્કેલ છે, જોકે એને ધારવાની જ ના હોય, બસ માણવાની હોય. અને એટલે જ આવું ક્યારેક સારું કે ખરાબ અણધાર્યું અજુગતું કે અચરજ પમાડનારું થાય ત્યારે એનાથી નારાજ થવાનો પ્રશ્ન જ નથી પણ હા, આવું થાય ત્યારે આશ્ચર્ય જરૂર થાય.

ક્યાંય કશાનો તાળો ન મળે ત્યારે નિયતિને આગળ ધરવી પડે. જે થવાનું છે તે થઇને જ રહેવાનું છે. જે અને જેટલું આપણા માટે છે તે મળવાનું જ છે, નથી એ ગમે તેમ કરીને મેળવ્યાં પછી પણ વહી જવાનું છે. કુદરતના ક્રમને, કરામતને આપણી બુધ્ધિ ક્યારેય પામી જ ના શકે. સાક્ષીભાવે આ બધું જોતા અને માણતા રહી પસાર થવા દેવામાં જ મજા છે. આજુબાજુ ઘણું એવું થાય છે, ચાલે છે જેમાં આપણો મગજ જ ન બેસે. સારા ની સામે સારું અને ખરાબની સામે ખરાબનું સમીકરણ ક્યારેક અને ક્યાંક ખોટું પડતું દેખાય. કોઈકનું બધું જ સાંગોપાંગ ઉતરી જાય અને કોઈકનો ક્યાંય મેળ જ ન પડે.

એટલે જ વિચાર, વર્તન, વ્યવહારને આધારે કશુંક થશે જ કે મળશે જ એવું માનવું દરવખતે સાચું નથી પડતું. અપેક્ષા કે આશા રખાય પણ એ દરવખતે પુરી થાય જ એવું જરૂરી નથી પછી ભલે તે માટે આપણે ખુદને ગમે તેટલા યોગ્ય કે લાયક માનતા હોઈએ. આવું થાય ત્યારે આમાં જ મારું ભલું હશે એવું માની લેવામાં મજા છે. સ્થિતિનો સ્વીકાર કરતા શીખવું જ પડે. આંચકાને આશ્ચર્ય તરીકે લઇ તેમાં ટકી જવું જરૂરી છે. ટુંકાગાળાનું અણધાર્યું કયારેક લાંબેગાળે સમજાતું હોય છે. વર્તમાનમાં કશુંક સાવ એવું બને કે જે પછી ભવિષ્યની કોઈક ઘટના વખતે એની કળી બને. એ ત્યારે એટલે જ થયું હતું જેથી હવે આ થઇ શકે છે! નોકરી ન જ મળે કારણ ધંધો રાહ જોતો હોય! કોઈક સાથે અત્યારે બગડે કારણ એમની સાથેના સંબધો ભવિષ્યમાં નુકશાનકારક હોય!

લાઈફમાં અપ ને' ડાઉન તો આવવાના. સીધી લીટીની સફર લાઈવ ન રહે, જીવનમાં કે કાર્ડિયોગ્રામમાં. જીવંત રહેવા થોડું થ્રિલ, કેટલુંક સસ્પેન્સ જરૂરી લાગે છે. એક મુવીના એન્ડની ખબર હોય તો'ય એ જોવાની ક્યાં મજા આવે છે તો જિંદગીની કાલની જાણ થઇ જાય તો તો જીવન ત્યાં જ નીરસ થઇ જાય! ધાર્યું થાય, ન થાય, સાવ ન ધાર્યું હોય એવું થાય એની તો આ રમત છે. આમાં તો છેલ્લાં બોલે છ રન બાકી હોય ને' છક્કો'ય લાગે ને છેલ્લાં બોલે એક રન બાકી હોય ને કેચ'ય થઇ જાય! મેચ ફિક્સ થાય, જીવન નહિ. ઈન શોર્ટ, આ જિંદગીને જીવવામાં જ શાણપણ છે, મૂલવવામાં નહિ. જેવી છે એવી, બસ જીવી લેવી છે એવું વલણ રાખવામાં જ સમજણ છે. ગઈકાલ વીતી ગઈ, જે થવાનું હતું એ થઇ ગયું. આવતીકાલ આવવાની બાકી છે, શું થશે ખબર નથી. આપણા હાથમાં કશું છે તો તે આજ છે, અત્યાર છે. અને આ આજની અત્યારને પૂરેપૂરી ગમતી રીતે જીવી લેવાની જવાબદારી તો આપણી જ ને! વિચારજો.







આઈ લવ મી

મોટેભાગે આપણે બીજાને ચાહવામાં કે બીજા આપણને ચાહે તે માટેના પ્રયત્નોમાં રચ્યાપચ્યા રહેતા હોઈએ છીએ. બીજાને ખોટું ન લાગે કે આપણાથી એને ખરાબ ન લાગે, માટે ઘણીવાર આપણે એમને અનુકૂળ થવા અધીરા બનીએ છીએ. આપણી ઈચ્છા કે મજા યોગ્ય હોવા છતાં બીજાને એ ગમતી નથી એટલે આપણે એ ટાળીએ છીએ. પરિવારજનો, મિત્રો, સગા-સંબધીઓ કે સમાજ વગેરેના ગમા-અણગમા વિષે બહુ બધું વિચારતી વખતે આપણે ખુદના ગમા-અણગમા પ્રત્યે આંખ આડા કાન કરીએ છીએ. અલગ અલગ વ્યક્તિના, કોઈપણ એક બાબત પ્રત્યેના વ્યુપોઈન્ટ અલગ અલગ હોઈ શકે એવું આપણે સૌ સ્વીકારીએ છીએ ત્યારે કદાચ આપણને જે ગમે છે તે રીતે વર્તવામાં કે જીવવામાં બીજાની બહુ બધી સ્વીકૃતિની જરૂર જણાતી નથી. આપણી મહત્ત્વની કે વ્હાલી વ્યક્તિ,

> આઈ લવ યુ
> કહેવામાં અને સાંભળવામાં
> આપડે એટલા બીઝી
> થઇ ગયા છીએ કે
> ખુદને હળવેકથી ક્યારેક
> આઈ લવ મી કહેવાનું
> ચુકી જઈએ છીએ.

તેને જે ગમે, તેવું ક્યારેક કરે તો એમાં આપણો વાંધો ન હોવો જોઈએ. બસ એમ જ, આપણે પણ જ્યારે કશુંક ખુદને ગમતું કરીએ ત્યારે દર વખતે આપણી વ્હાલી કે મહત્ત્વની વ્યક્તિની વાત કે પસંદને સામે કે સાથે રાખવી જરૂરી લાગતી નથી. છતાં આપણે એમને પ્રેમ કરીએ છીએ એટલે અથવા તો આપણને એ પ્રેમ કરે છે એટલે આપણે એમની સાથે અનુકૂળ થવા ક્યારેક આપણી જાતને પ્રેમ કરવાનું માંડી વાળીએ છીએ.

હદ તો ત્યારે થાય, જયારે આ જે હું કરીશ તે તેને નહિ ગમે એવું આપણે ફક્ત શંકા કે અંગત માન્યતાથી માની લઈએ છીએ એટલે કે બીજાને તમારા એ વર્તન કે પ્રવૃત્તિથી કોઈ વાંધો કે વિરોધ જ ન હોય છતાં કેવું લાગશે, શું કહેશે, એને ખરાબ કે દુઃખ લાગશે વગેરે બાબતોમાં આપણે અટવાતા હોઈએ. ધીમે ધીમે આવા આપણી જાત સાથે કરેલા સમાધાનો નિરાશા કે દુઃખ આપતા હોય છે. કદાચ આવું કરતાં કરતાં આપણે પણ બીજા પાસેથી આપણી વાત કે વર્તન સાથે અનુકૂળ થવાની અપેક્ષા રાખતા થઇ જશું અને આપણે એમને અનુકૂળ થઈએ છીએ એવું જતાવવાનું કે, જણાવવાનું શરૂ કરીશું.

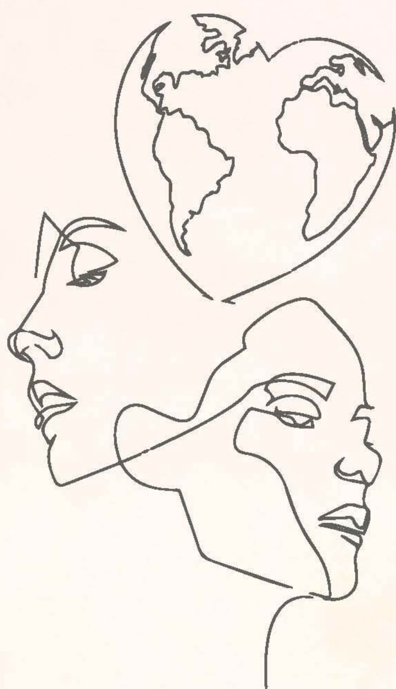
બસ જેમ આપણે મનગમતું ન કરી શકવાથી થાકશું એમ જ એ આપણી આવી અપેક્ષા કે ટોણાથી કંટાળશે અને થાકશે. આના કરતા તો બીજા વિશે બહુ બધું ન વિચારીને આપણને મનગમતું–યોગ્ય લાગતું કરીએ. અહીં એકબીજાને સાથ સહકાર ન આપવાની કે જરૂર જણાય ત્યારે યોગ્ય રીતે એકબીજાને અનુકૂળ ન થવાની જરાય વાત નથી, મુદ્દો એ છે કે મને ગમતું બીજાને કદાચ ગમશે નહિ એવું માનીને એ ન કરવું જરૂરી નથી. આપણને મળેલી આ એક જીંદગીમાં આપણે આપણી સમજ, જ્ઞાન, શોખ, પ્રાયોરીટી, પરિસ્થિતિ અને સંજોગ મુજબ ગમતી મજા અને

યોગ્ય આનંદ કરતા હોઈએ ત્યારે દર વખતે બીજાના વખાણ કે સ્વીકારની ચિંતા છોડી; કેવું લાગશે ને બદલે ખુદને કેવું લાગે છે તેના પર ધ્યાન આપવું વધારે જરૂરી લાગે છે. આઈ લવ યુ કહેવામાં અને સાંભળવામાં આપડે એટલા બીઝી થઇ ગયા છીએ કે ખુદને હળવેકથી ક્યારેક આઈ લવ મી કહેવાનું ચૂકી જઈએ છીએ. બીજાને પ્રેમ કરવાં પણ જાતને પહેલા પ્રેમ કરવો જોઈએ. બીજાને સહજપણે સ્વીકારવા માટે પણ સૌ પ્રથમ જાત પ્રત્યે ચાહ રાખવી જરૂરી છે.

જાતે કરેલી મહેનત કે સંઘર્ષ અને દિલો-દિમાગથી લીધેલા નિર્ણયો બાદ મળેલી સફળતા કે સિધ્ધિ જેટલી અને જેવી હોય તો'ય આપણી છે. આ માટે પણ જાતે જાતને ચાહવી જોઈએ. કદાચ ક્યારેક માનવસહજ સ્વભાવથી ભૂલ પણ થાય, તો તેને સમજી-સુધારી, તેનું ગિલ્ટ ફિલ ન કરી, જરૂર જણાય ત્યારે માફી માગી લેવાય. જાતને કોશવા કે સજા કરવાને બદલે ભૂલમાંથી શીખી, જાતને સુધારવા, બદલવા, વિકસાવવા, જાતે પ્રોત્સાહન આપવું પડે. બીકથી બધું છોડી દેવાને બદલે જાતને 'હશે, હાલ હવે ધ્યાન રાખીશું' કહી મોટીવેટ કરવી પડે.

સફળતાના માપદંડ સૌ માટે સરખા ન હોય. વ્યસન ન હોવું, પૂરતી મહેનત કરવી, કોઈનું ખરાબ ન વિચારવું, નીતિથી રહેવું, ખોટા ખર્ચા ન કરવા વગેરે સામાન્ય લાગતી ઘણી યોગ્ય બાબતોને આધારે પણ જાતને શાબાશી આપવાની ટેવ પાડવી જરૂરી છે. આપણે જે કરીએ છીએ કે કરવું છે તે સાચું અને સારું હોય તેમજ તેનાથી આત્મસંતોષ હોય તો તેને અન્ડર એસ્ટીમેટ કરવાનું છોડી, જે પણ સારું કરીએ છીએ તે માટે ખુશ થઈ, ગર્વ લઈ આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરતા રહેવાની મજા છે. નાનું કે ઓછું તોય સારું અને મારુંની ભાવના સાથે અન્યોની સરખામણી કે સ્વીકૃતિને બદલે સંતોષ અને સુખને આધારે જાત સાથે પ્રેમમાં પડવાનો આનંદ અનેરો હોય છે. વિચારજો.





ખુમારી, ખુદ્દારી અને ખેલદીલીનો માણસ



શિક્ષક દંપતી સુભાષભાઈ–નર્મદાબેનના સંતાન ડૉ. જયેશ વાછાણીએ પ્રાથમિક શિક્ષણ વતન ઓમટામાં લઈ, માધ્યમિક શિક્ષણ ધોરાજીની કનેરીયા સ્કૂલમાંથી મેળવ્યું. એમણે સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી રાજકોટથી બેચલર, માસ્ટર, એમ ફીલ અને પીએચડીની લાયકાત મેળવી અને વર્ષ ૨૦૦૦માં પટેલ કેળવણી મંડળ–જુનાગઢની કોલેજમાં પ્રોફેસર/પ્રિન્સિપાલ તરીકે જોડાયાં. ત્યાર પછી નોલેજ ગુરૂકુલ એમબીએ કોલેજ, વીવીપી એન્જીનીયરીંગ કોલેજ અને હરીવંદના કોલેજમાં પણ સમયાંતરે નોકરી કરી. આ વીસ વર્ષ દરમિયાન જયહિન્દ અને ફૂલછાબમાં કટારલેખન કર્યું તેમજ એમનું ૨૦૧૦માં પ્રથમ પુસ્તક 'હેટ્સ ઓફ જિંદગી' પ્રસિધ્ધ થયું.

તેઓ સિદસર ઉમિયા માતાજી મંદિરના મુખપત્ર 'ઉમિયા પરિવાર'નું તંત્રીપદ સંભાળે છે તેમજ રાજકોટમાં 'શ્રીજી બિલ્ડર્સ' નામે બાંધકામનો સફળ વ્યવસાય કરે છે. પ્રભાવી વક્તા અને કુશળ સંચાલક તરીકે એમનું નામ ટોચ પર છે.

સૌનો વિચાર, વિશ્વાસ અને વિમર્શની ખેવનાથી મેળવેલું અનેરું અંગત મિત્રવર્તુળ અને પરિવાર સમા ગાઢ સબંધો એમની મહામૂલી મિલકત છે. વિદ્યાર્થીઓ અને વાચકોનો એમણે ભરપૂર પ્રેમ મેળવ્યો છે. કુદરતના ખોળે, સંગીતના સથવારે અને વાંચનના સહારે પોતાની જાતના પ્રેમમાં પડી મહેંકવાનું એમને ગમે છે. વાચકોને પણ તેમના આ પુસ્તકના પ્રેમમાં પડવાનું ગમશે.

#jayeshvachhani
Dr.Jayesh Vachhani



આ પુસ્તક 'આઇ લવ મી' થી વાયા 'આઇ લવ યુ' અને
'આઇ લવ યુ ટુ' થઇને 'આઇ લવ ઓલ' સુધી
પહોંચવાનો એક વિચાર છે,
જાતને ચાહી, જગતને ચાહવાની વાત છે.

આ પુસ્તક વર્તમાનનો આનંદ લેવાનું ઇજન છે,
જાત સાથે મળવાનો મોકો છે,
જે છે એને માણવાની ભલામણ છે.

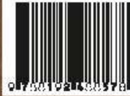
આ પુસ્તક 'આ પણ વીતી જશે'ની યાદી છે,
'પડશે એવા દેવાશે'નો ભરોસો છે,
'જોઈ લેવાને' બદલે 'જતું કરવાની' વિનંતી છે.

આ પુસ્તક જાતે સ્વયંને શાબાશી આપવાનું પ્રોત્સાહન છે,
ખુદને ગર્વ અને ગૌરવ થાય એવું જીવવાની તરફેણ છે,
કુદરત સાથે દોસ્તી કરવાની પ્રેરણા છે.

આ પુસ્તક ખુદની સાથે એપોઇન્ટમેન્ટ છે,
જાત સાથે બેસી 'કેમ છે તને?' પૂછવાનો અવસર છે,
મજા ને મુલતવી ન રાખવાનું રીમાઇન્ડર છે.

આ પુસ્તક બીજાના સુખે સુખી થવાની અને
બીજાથી ખોટું ન લગાડવાની સમજણ છે.

આ પુસ્તકની દરેક વાત વિચારવાની છે, માની લેવાની નથી.


ISBN : 978-81-924586-7-8

₹450